أهم 50 كتابًا فى علم النفس

من نحن، كيف نفكر، ماذا نفعل

رؤية ثاقبة من أهم 50 كتابًا فى علم النفس

ومنها

سيجموند فرويد • مالكولم جلادويل • دانيال جولمان
كارين هورناى • كارل يونج • ألفريد كينزى • آر. دى. لينج • جان بياجيه
مارتن سيليجمان • أوليفر ساكس • جيل شيهى • بى. إف. سكينر

توم باتلر - باودون



"توليفة رائعة. استطاع مؤلف هذا الكتاب من خلال هذه المجموعة الرائعة من الكتب أن ييسر فهم الأفكار المعقدة وتطبيقها مما جعلنى أقول لنفسى كثيرًا أثناء قراءتى لكل كتاب من الكتب المدرجة فيه: حقًا، إن هذا هو ما يقصده مؤلفه".

دوجلاس ستون كلية الحقوق بجامعة هارفارد، والمؤلف المشارك فى كتاب حوارات عصيبة.

كلنا يريد معرفة أسرار الطبيعة الإنسانية: من نحن، وكيف نفكر، وماذا نفعل. والكتاب الذى بين يديك يستكشف معك أفكار رموز كبيرة فى علم النفس مثل فرويد، وأدلر، ويونج، وسكينر، وبياجيه، وبافلوف، بالإضافة إلى إلقائه الضوء على الكتابات المعاصرة لمؤلفين مثل هيوارد جاردنر، ودانيال جيلبرت، ومارتن سيليجمان. وإضافة إلى ذلك، فإنه يقدم أفكار مؤلفين ومفكرين مثل إيزابيل بريجز مايرز، وإريك هوفر، وويليام ستايرون.

ويهدف الكتاب إلى تسهيل القراءة فى علم النفس على غير المتخصصين من خلال عرضه للكتب التى يسهل على الجميع قراءتها وفهمها. لقد دخلنا حقبة جديدة من المؤلفات فى علم النفس التى يفهمها الجميع، ويقدم هذا الكتاب مجموعة متنوعة من الأفكار مثل:

- المعنى الحقيقى للسعادة
- الحدس، وكيف يمكن أن ينقذ حياة صاحبه
- أسرار التواصل الأفضل، ومهارات التأثير فى الناس
- علم إنجاح العلاقات
- أسباب تورط الأذكياء من الناس فى الحركات الجماهيرية

وعلاوة على كل هذا، فإن الكتاب يستكشف عددًا من أشهر التجارب والبحوث فى علم النفس مثل الإثبات المذهل لستانلى ميلجرام أن البشر لديهم الاستعداد لإطاعة السلطة، واكتشاف هارلى مارلو ـ من خلال دراسته لصغار القردة ـ أهمية التواصل البدنى للصحة العقلية، والاكتشاف المذهل لألفريد كينزى عن حقائق الحياة الجنسية لدى البشر. يركز هذا الكتاب على الأبحاث العلمية المذهلة التى تغير معتقداتنا عن أنفسنا، وعما يثيرنا ويحركنا كبشر.

أهم
50 كتابًا فى
علم النفس

من نحن، كيف نفكر، ماذا نفعل
رؤية ثاقبة من أهم 50 كتابًا فى علم النفس

توم باتلر - باودون





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٢

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ -تليفون٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ -فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

50 Psychology Classics

Who we are, how we think, what we do

Insight and inspiration from 50 key books

Tom Butler-Bowdon



قالوا عن الكتاب

"أخيرًا، أتيح لغير المتخصصين فى علم النفس أن يكتشفوا
أن علم النفس لا يقتصر فقط على فرويد ويونج. هذا الكتاب يقدم لك
فرصة فريدة للتعرف على مجموعة رائعة من الكتب المهمة
فى علم النفس فى إطلالة سريعة".

دكتور راج بيرسود:
أستاذ الفهم العام للعلاج النفسى بجامعة جريشام

"يقدم هذا الكتاب الممتع ملخصات قيمة وممتعة لخمسين
من أكثر الكتب أثرًا فى مجال علم النفس، وهو كتاب لا غنى عنه
لمن يدرسون علم النفس ليتخصصوا فيه".

دكتور فى. إس. راماشاندران: أستاذ جامعى،
ومدير مركز المخ والمعرفة بجامعة كاليفورنيا فى سان دييجو

"توليفة رائعة. استطاع مؤلف هذا الكتاب من خلال هذه التوليفة الرائعة من الكتب أن
ييسر فهم الأفكار المعقدة وتطبيقها مما جعلنى أقول لنفسى كثيرًا أثناء قراءتى لكل كتاب
من الكتب المدرجة فيه: حقًّا، إن هذا هو ما يقصده مؤلفه".

دوجلاس ستون: محاضر بكلية الحقوق بجامعة هارفارد،
والمؤلف المشارك فى كتاب حوارات عصيبة.

"يؤلف باتلر باودن بحماس هائل.. إنه أستاذ حقيقى
فى هذا النوع من الكتابة".

جريدة يو إس إيه توداى

إهداء إلى شيرى

ألفريد أدلر جافين دى بيكر إريك بيرن

روبرت بولتون إدوارد دى بونو ناثانيل براندن

إيزابيل بريجز مايرز لوان بريزنداين ديفيد دى. بيرنز

روبرت تشيالديني ميهالى تسيكسينتميهالى ألبرت إليس

روبرت إيه. هاربر ميلتون إريكسون إريك إريكسون

هانز آيزنك سوزان فوروارد فيكتور فرانكل

آنا فرويد سيجموند فرويد هيوارد جاردنر

دانيال جيلبرت مالكولم جلادويل دانيال جولمان

جون إم. جوتمان هارى هارلو توماس إيه. هاريس

إريك هوفر كارين هورناى ويليام جيمس

كارل يونج ألفريد كينزى ميلانى كلين

آر. دى. لينج أبراهام ماسلو ستانلى ميلجرام

آن موير ديفيد جيسيل إيفان بافلوف

فريتز بيرلز جان بياجيه ستيفن بينكر

فى. إس. راماشاندران كارل روجرز أوليفر ساكس

بارى شوارتز مارتن سيليجمان جيل شيهى

بى. إف. سكينر دوجلاس ستون بروس باتون

شيلا هين ويليام ستايرون روبرت إهـ. ثاير

المحتويات

شكر وتقدير ١

مقدمة ٣

١ **ألفريد أدلر** *فهم الطبيعة الإنسانية (١٩٢٧)* ١٨

٢ **جافين دى بيكر** *نعمة الخوف (١٩٩٧)* ٢٤

٣ **إيريك بيرن** *ألعاب تلعبها الناس (١٩٦٤)* ٣٠

٤ **روبرت بولتون** *مهارات الناس (١٩٧٩)* ٣٦

٥ **إدوارد دى بونو** *التفكير الجانبى (١٩٧٠)* ٤٢

٦ **ناثانيل براند** *علم نفس تقدير الذات (١٩٦٩)* ٤٨

٧ **إيزابيل بريجزمايزر** *المواهب تختلف (١٩٨٠)* ٥٤

٨ **لوان بريزنداين** *المخ الأنثوى (٢٠٠٦)* ٦٢

٩ **ديفيد دى. بيرنز** *الشعور بالرضا (١٩٨٠)* ٦٨

١٠ **روبرت تشيالدينى** *ترك الأثر (١٩٨٤)* ٧٤

١١ **ميهالى تسيكسينتميهالى** *الإبداع (١٩٩٦)* ٨٠

١٢ **ألبرت إليس، وروبرت إيه هاربر** *دليل الحياة العقلانية (١٩٦١)* ٨٦

١٣ **سيدنى روزن** *صوتى سيذهب معك: القصص التعليمية لـ" ميلتون إريكسون" (١٩٨٢)* ٩٠

١٤ **إريك إريكسون** *الشاب "لوثر" (١٩٥٨)* ٩٨

١٥ **هانز إيزنك** *أبعاد الشخصية (١٩٤٧)* ١٠٦

١٦ **سوزان فوروارد** *الابتزاز العاطفى (١٩٩٧)* ١١٢

١٧ **فيكتور فرانكل** *إرادة المعنى من الحياة (١٩٦٩)* ١١٨

١٨ **آنا فرويد** *الأنا وآليات الدفاع (١٩٣٦)* ١٢٤

١٩ **سيجموند فرويد** *تفسير الأحلام (١٩٠٠)* ١٣٠

٢٠ **هيوارد جاردنر** *أطر العقل (١٩٨٣)* ١٣٦

٢١ **دانيل جيلبرت** *التعثر فى السعادة (٢٠٠٦)* ١٤٢

٢٢ **مالكولم جلادويل** *طرفة العين (٢٠٠٥)* ١٤٦

٢٣ **دانيل جولمان** *العمل بذكاء انفعالى (١٩٩٨)* ١٥٢

٢٤ **جون إم. جوتمان** *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج (١٩٩٩)* ١٥٨

٢٥ **هارى هارلو** *طبيعة الحب (١٩٥٨)* ١٦٦

٢٦ **توماس إيه. هاريس** *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام (١٩٦٧)* ١٧٢

٢٧	**إريك هوفر** *المؤمن الحقيقى (١٩٥١)*	١٧٦
٢٨	**كارين هورنى** *صراعاتنا الداخلية (١٩٤٥)*	١٨٠
٢٩	**ويليام جيمس** *مبادئ علم النفس (١٨٩٠)*	١٨٨
٣٠	**كارل يونج** *الأنماط والعقل الباطن الجمعى (١٩٦٨)*	١٩٤
٣١	**ألفريد كينزى** *السلوك الجنسى لدى المرأة (١٩٥٣)*	٢٠٠
٣٢	**ميلانى كلين** *الحسد والامتنان (١٩٥٧)*	٢٠٨
٣٣	**أر. دى. لينج** *الذات المنقسمة (١٩٦٠)*	٢١٤
٣٤	**أبراهام ماسلو** *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية (١٩٧١)*	٢٢٠
٣٥	**ستانلى ميلجرام** *إطاعة السلطة (١٩٧٤)*	٢٢٦
٣٦	**آن موير، ويفيد جيسيل** *المخ الجنسى (١٩٨٩)*	٢٣٢
٣٧	**إيفان بافلوف** *الردود الشرطية المنعكسة (١٩٢٧)*	٢٣٨
٣٨	**فريتز بيرلز** *العلاج بأسلوب مدرسة الجشطلت (١٩٥١)*	٢٤٤
٣٩	**جان بياجيه** *اللغة والتفكير عند الطفل (١٩٢٣)*	٢٥٢
٤٠	**ستيفن بينكر** *اللوح الأبيض (٢٠٠٢)*	٢٥٨
٤١	**فى. إس. راماشاندران** *أشباح فى العقل (١٩٩٨)*	٢٦٤
٤٢	**كارل روجرز** *كيف نصبح بشرًا (١٩٦١)*	٢٧٢
٤٣	**أوليفر ساكس** *الرجل الذى ظن زوجته قبعة (١٩٧٠)*	٢٧٦
٤٤	**بارى شوارتز** *تناقض الاختيار (٢٠٠٤)*	٢٨٢
٤٥	**مارتن سيليجمان** *السعادة الحقيقية (٢٠٠٢)*	٢٨٨
٤٦	**جيل شيهى** *الممرات (١٩٧٦)*	٢٩٦
٤٧	**بى. إف. سكينر** *ما وراء الحرية والكرامة (١٩٧١)*	٣٠٤
٤٨	**"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلاهين"** *الحوارات الصعبة (١٩٩٩)*	٣١٢
٤٩	**ويليام ستايرون** *الظلام المرئى (١٩٩٠)*	٣٢٠
٥٠	**روبرت إى. ثاير** *أصل الحالات النفسية اليومية (١٩٩٦)*	٣٢٦
	٥٠ عملا كلاسيكيا آخر	٣٣٣
	الترتيب الزمنى لصدور العناوين موضوع هذا الكتاب	٣٣٩
	المراجع	٣٤١

شكر وتقدير

تطَّلب كل كتاب من سلسلة *أهم ٥٠ كتابًا* جهدًا هائلًا تمثل فى آلاف الساعات من البحوث، والقراءة، والكتابة. وبعد هذا الجهد الكبير، فإن كتب السلسلة مدينة بنجاحها إلى فريق العاملين بدار نشر نيكولاس بيرلى.

أنا مدين بالشكر للمردود التحريرى الذى قدمه نيكولاس بيرلى، وسالى لانزديل فى مكتب NB فى لندن، وهو ما جعل هذا الكتاب أفضل. وأشكر أيضًا جهود لجنة الحقوق الدولية التى حرصت على أن يقرأ هذا الكتاب أكبر عدد من الناس عبر العالم.

وأشكر باتريشيا أوهار، وتشاك دريزنر فى مكتب بوسطن شكرًا جزيلًا على التزامهما بإنجاح هذا الكتاب ونظرائه فى سلسلة أهم ٥٠ *كتابًا*، وعلى زيادة شعبية الكتاب فى الولايات المتحدة.

وفى النهاية، ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور لولا العدد الهائل من الأفكار الرائعة التى تحتويها الكتب التى يتناولها بالشرح والتعليق؛ لذلك نشكر كل المؤلفين الأحياء الذين أدرجنا أعمالهم فى هذا الكتاب على ما قدموه من إسهامات فى علم النفس.

مقدمة

يبحث هذا الكتاب - الذى يطوف بك فى رحلة من خمسين كتابًا يعرض لك فيها مئات الأفكار عبر قرن من الزمان - بعض الأسئلة الأكثر استثارة بشأن ما يحفزنا كبشر، وما يجعلنا نشعر بما نشعر به ونتصرف بالطريقة التى نتصرف بها، وكيف تعمل أمخاخنا، وكيف يتكون لدينا إحساسنا بأنفسنا. ومعرفتنا العميقة فى هذه المواضع تزيد من معرفتنا بأنفسنا، وتؤدى بنا إلى فهم أفضل للطبيعة الإنسانية، وهذا يحسن علاقاتنا، ويزيد كفاءتنا – وبإيجاز، فإن هذا يحدث فارقًا حقيقيًّا فى حياتنا.

ويناقش هذا الكتاب أفكار وكتابات أعلام هذا المجال أمثال فرويد، وأدلر، ويونج، وسكينر، وجيمس، وبياجيه، وبافلوف. وبالإضافة لذلك، فإنه يلقى الضوء على كتابات المفكرين المعاصرين مثل جاردنر، وجيلبرت، وجولمان، وسيليجمان. ونقدم هنا تعليقًا على كل كتاب من الكتب التى أدرجناها لتوضيح النقاط الأساسية فيه، ونقدم سياقًا بالأفكار، والناس، والحركات التى صاحبت الكتب، والتى لا أقل من أن تتعرف عليها حتى إن لم تكن ستقرؤها، بالإضافة إلى تقديمنا لكتب حديثة علميًّا وترتبط بالواقع، ومع ذلك تأخذ فى اعتبارها أحدث البحوث العلمية.

ويركز هذا الكتاب على كتب علم النفس التى يستطيع الجميع قراءتها وفهمها. وبالإضافة لمؤلفات علماء النفس، فإن هذا الكتاب يتضمن كتبًا لأطباء المخ والأعصاب، والمعالجين النفسيين، والبيولوجيين، وخبراء التواصل، والصحفيين، ناهيك عن عامل بالموانئ، وخبير فى العنف، وروائى. ولما كانت أسرار السلوك الإنسانى فى غاية الأهمية لدرجة لا يمكن لتوجه واحد أو وجهة واحدة أن توضحها؛ فينبغى أن نستمع لمثل تلك المجموعة من الأصوات.

ولا ينصب التركيز الأساسى لهذا الكتاب على الطب النفسى رغم ما يحتويه من كتب لمعالجين نفسيين مثل أوليفر ساكس، وإريكسون، وآر. دى. لينج، وفيكتور فرانكل بالإضافة إلى عدد من المعالجين النفسيين مثل كارل روجرز، وفريتز بيرلز، وميلتون إريكسون. كما لا يمثل هذا الكتاب إصلاحًا للمشاكل بقدر ما هو مهتم بتقديم أفكار عامة بشأن سبب تفكير الناس أو سلوكهم بالطريقة التى يفكرون أو يسلكون بها.

ورغم أننا أدرجنا فى هذا الكتاب بعض الكتب التى تناقش العقل الباطن، فإننا لا نركز على علم نفس العمق، أو التصورات النفسية أو الروحية. ولقد أوردنا كتبًا لبعض المؤلفين الأكثر شهرة فى هذا المجال مثل جيمس هيلمان *(كتاب شفرة الروح)*، وتوماس مور *(كتاب الاهتمام بالروح)*، وكارول بيرسون *(كتاب البطل الداخلى)*، وجوزيف كامبل *(كتاب قوة الأسطورة)* فى كتابىّ *أهم ٥٠ كتابًا فى مساعدة الذات*، وأهم *٥٠ كتابًا روحيًّا* - وهما الكتابان اللذان يستكشفان الكتب التى تناقش الجوانب الأكثر تحويلية وروحانية فى علم النفس.

ونحن لا نزعم أن الكتب التى أوردناها فى هذا الكتاب هى الأهم فى علم النفس بصورة حصرية، أو أنها هى أو مؤلفيها أهم من غيرهم، فكل توليفة من هذا النوع تقريبية، ولا يمكننا الزعم بأننا نغطى فيها المجالات الأساسية والفرعية فى علم النفس بصورة شاملة كاملة. إننا هنا نبحث عن الأفكار الأساسية، وإجابات الأسئلة الأكثر استنفارًا فى علم النفس والمعرفة الأكبر بالطبيعة الإنسانية.

بزوغ علم جديد

" علم النفس هو علم الحياة العقلية" . ويليام جيمس

كتب "هيرمان إبنهاوس" الباحث فى الذاكرة الإنسانية (١٨٥٠ – ١٩٠٩) يقول: "تاريخ علم النفس تاريخ طويل، ولكن تأريخه حديث"، وكان يقصد أن البشر طالما فكروا فى أفكارهم، وانفعالاتهم، وذكائهم، وسلوكياتهم عبر آلاف السنوات، ولكن علم النفس كعلم قائم على الحقائق دون التوقعات لا يزال فى طور المهد. ورغم أن هذه المقولة عمرها مائة عام، فإن علم النفس لا يزال فى طور الطفولة.

وقد ظهر علم النفس من علمين أو منهجين فى التفكير، وهما الفلسفة وعلم وظائف أعضاء الجسم. ويعتبر "فيلهلم واندت" (١٨٣٢ – ١٩٢٠) أبًا لعلم النفس؛ لأنه كان مُصرًّا على أن يكون علم النفس علمًا مستقلاً.. أكثر تجريبية من الفلسفة، وأكثر تركيزًا على العقل من علم وظائف الأعضاء. وفى سبعينات القرن التاسع عشر، أسس "واندت" أول معمل تجريبى *لعلم النفس، وألف كتابه الضخم Principles of Psychological Psychology.*

ولأن كتابات "واندت" لا يقرؤها حاليًّا إلا المتخصصون فقط، فإننا لم ندرجه فى قائمة أهم ٥٠ كتابًا فى الكتاب الذى بين يديك. ورغم أن الفيلسوف الأمريكى "ويليام جيمس" (١٨٤٢ – ١٩١٠) يعتبر أيضًا "أبًا مؤسسًا لعلم النفس المعاصر"، فإن كتاباته لا تزال تحظى بقراءة عالية. و"ويليام جيمس" شقيق الروائى "هنرى جيمس"، وكان قد التحق بكلية الطب، ولكنه غيّر مساره للفلسفة، ومع ذلك فقد شعر – مثل "واندت" – بأن آليات عمل العقل تستحق أن تكون مجالاً علميًّا دراسيًّا مستقلًا بذاته. وقد ساعد "جيمس" – ببنائه على نظرية لعالم التشريح العصبى الألمانى "فرانز جال" من أن كل الأفكار والعمليات العقلية ذات أساس بيولوجى – على نشر فكرة رائعة، وهى أن النفس – بكل ما فيها من آمال، وحب، ورغبات، ومخاوف – تحتويها المادة الرمادية اللينة بداخل جدران الجمجمة. وكان "جيمس" يرى أن اعتبار الأفكار نتيجة لقوة أكثر عمقًا مثل الروح يندرج تحت بند الميتافيزيقا.

وربما ساعد "جيمس" على تعريف نطاق علم النفس، ولكن "سيجموند فرويد" هو من جعل علم النفس موضوعًا يعرفه الشخص العادى. ولد "فرويد" عام ١٨٥٦ – أى منذ مائة وخمسين عامًا تقريبًا، وكان والداه يعرفان أنه نابغة، ولكنهما لم يكونا يتوقعان الأثر الذى ستتركه أفكاره على العالم. بعد أن تخرج "فرويد" فى المدرسة الثانوية شرع فى دراسة القانون، ولكنه غيّر رأيه

فى اللحظة الأخيرة، والتحق بكلية الطب. وقد قاده عمله فى تشريح المخ ومع المرضى الذين يعانون من "الهيستريا" إلى التساؤل عن أثر العقل الباطن على سلوك الإنسان، وهو ما أثار اهتمامه بالأحلام.

من السهل أن نتعامل مع فكرة الأنا، والعقل الباطن، والكثير غيرهما من أفكار علم النفس على أنها مسلمات بديهية، ولكنها من موروث "فرويد". إن حوالى نصف الكتب التى نعرضها فى هذا الكتاب إما ألفها من ينتمون لمدرسة "فرويد" فى علم النفس، أو مدرسة ما بعد الفرويدية، أو من يعتبرون أنفسهم ضد مدرسة "فرويد". من الشائع حاليًا أن يقال إن كتابات "فرويد" ليست علمية، وأشبه بمؤلفات أدبية وليس بعلم النفس الحقيقى. وسواء كان هذا حقيقيًّا أم لا، فإن "فرويد" لا يزال الأشهر فى المجال. ورغم قلة ممارسة التحليل النفسى حاليًا – وهو العلاج بحديث المعالج مع المريض لسبر أغوار عقله الباطن – فإن الصورة التقليدية للمعالج النفسى – وهى صورة شخص جالس إلى جوار المريض المستلقى على أريكة ليفصح عن أعمق أفكاره – لا تزال هى الصورة الشائعة عند الحديث عن علم النفس.

وكما يعلن بعض علماء الأعصاب، فإن "فرويد" قد يستحق الإحياء من جديد، حيث لم تثبت وسائل تصوير المخ الحديثة خطأ تأكيده على الدور الكبير للاوعى فى تشكيل السلوك، ولم تثبت البحوث هذا. وربما لا تزال بعض نظريات "فرويد" الأخرى صادقة حتى الآن. وحتى إن لم تكن الحال كذلك، فإن موقع "فرويد" كأكثر المفكرين فى علم النفس أصالة لا يحتمل أن يتغير.

وأبرز رد فعل على "فرويد" يأتى من المدرسة السلوكية، حيث كانت تجارب "إيفان بافلوف" الشهيرة على الكلاب – والتى أوضحت أن الحيوانات كانت خلاصة استجاباتها الشرطية للمثيرات البيئية – قد ألهمت رائد المدرسة السلوكية "بى إف. سكينر" الذى قال إن الشخص المستقل ذاتيًّا، والذى تحركه دوافعه الداخلية ليس إلا فكرة خيالية. وبدلًا من محاولة اكتشاف ما يحدث بداخل رأس الفرد (المدرسة العقلية)، فقد قال "سكينر" إن معرفة سبب تصرف الناس بالطريقة التى يتصرفون بها تتطلب معرفة الظروف الخارجية التى جعلتهم يتصرفون بتلك الطريقة. إن البيئة تشكل الأفراد ليكونوا ما هم عليه، ونحن كبشر نغير مسار سلوكياتنا وفقًا لما نعرف أنه مفيد لبقائنا على قيد الحياة. وإذا أردنا بناء عالم أفضل، فكل ما سنحتاج إليه هو تهيئة بيئات تجعل الناس يتصرفون بصورة أكثر أخلاقية أو إنتاجية. وكان "سكينر" يرى أن هذا يتضمن آلية للسلوك تثيب بعض الأفعال دون غيرها.

ثم ظهر علم النفس المعرفى فى ستينات القرن الماضى، واستخدم نفس المنهج العلمى الصارم الذى استخدمته المدرسة السلوكية، ولكنه عاد للتساؤل عن كيفية تولد السلوكيات فى العقل. ثمة عمليات تحدث فى المخ فى الفترة بين تلقى المثير من البيئة الخارجية، واستجابته له، وقد اعتبر باحثو علم النفس المعرفى العقل الإنسانى آلة تفسير هائلة تخلق أنماطًا، ومعنى للعالم الخارجى وترسم خرائط للواقع.

وقد قاد هذا المعالجين بعلم النفس المعرفى مثل "آرون بيك"، و"ديفيد دى. بيرنز"، و"ألبرت إليس" إلى قيامهم بالعلاج حول فكرة أن أفكارنا تشكل انفعالاتنا، وليس العكس، وأن تغيير طريقة تفكيرنا قد تخفف ما نشعر به من اكتئاب، أو تجعل لنا سيطرة أكبر على سلوكياتنا على الأقل. وقد حل هذا النوع من العلاج النفسى حاليًا مكان الكثير من العلاج بأسلوب التحليل النفسى الفرويدى الذى كان قبل ذلك الأساس فى علاج المشاكل العقلية والذهنية لدى البشر.

وقد حدث تطور أحدث فى علم النفس المعرفى وهو "علم النفس الإيجابى"، وهو منهج جديد للبعد بعلم النفس عن المشاكل العقلية، وتوجيهه لدراسة ما يجعل الناس سعداء، ومتفائلين، ومنتجين. وهذا المجال كان قد تنبأ به علماء النفس الإنسانيون الرواد مثل "أبراهام ماسلو" الذى توصل لفكرتى تحقيق الذات، والشخص المحقق لذاته، و"كارل روجرز" الذى قال ذات مرة إنه يشعر بيأس من العالم ولكنه متفائل بشأن البشر.

وفى الثلاثين عامًا الأخيرة، زاد اطلاع كل من علم النفس السلوكى والمعرفى على التطورات فى علوم المخ. ويعتقد السلوكيون أنه من الخطأ أن نخمن ما يحدث داخل المخ، ولكن العلم يمكّننا حاليًا من رؤية ما يجرى بداخله، وتتبع الممرات والوصلات العصبية التى تولد السلوك فعلاً. وقد تُحدث البحوث فى النهاية ثورة فى طريقتنا فى النظر لأنفسنا – للأفضل بصورة شبه مؤكدة – لأنه رغم أن بعض الناس يرى أن اختزال البشر إلى كائنات تحركها تركيبة أمخاخها تقليل من إنسانيتنا، فالحق أن زيادة المعرفة عن المخ لا تؤدى إلا إلى زيادة تقديرنا لآليات عمله.

إن علوم المخ المعاصرة تمكننا من العودة إلى تعريف "ويليام جيمس" لعلم النفس على أنه "علم الحياة العقلية"، ولكن باستثناء أننا نستطيع تطوير المعرفة وفقًا لما نعرفه على المستوى الجزيئى. ولما كان علم النفس قد تطور جزئيًا من علم وظائف الأعضاء، فإنه يمكن العودة به إلى جذوره البدنية. والمفارقة أن هذا الانتباه لدقائق الوظائف البدنية يقدم إجابات لعدد من أعمق الأسئلة الفلسفية مثل طبيعة الوعى، وحرية الإرادة، وخلق الذكريات، والخبرة، والسيطرة على الانفعالات، بل ربما كان "العقل"، و"النفس" مجرد وهمين خلقهما التعقيد الهائل لتركيب الخلايا العصبية فى المخ، وردود الأفعال الناتجة عن المواد الكيميائية.

ما مستقبل علم النفس؟ ربما كان كل ما يمكننا التأكد منه هو أنه سيصبح علمًا أكثر اعتمادًا على معرفة المخ.

دليل سريع للكتابات فى علم النفس

من أسباب شعبية علم النفس أن كبار أساطينه مثل "جيمس"، و"فرويد"، و"يونج"، و"أدلر" قد ألفوا كتبًا موجهة للقارئ العادى، بحيث يستطيع فهمها، حيث لا نزال إلى الآن نستطيع أن نقرأ أحد كتبهم ونشعر بالنشوة. ورغم صعوبة بعض أفكار علم النفس، فإن الناس لديها شغف كبير بمعرفة كيفية عمل العقل، والدوافع الإنسانية، والسلوكيات، وقد حدث خلال السنوات الخمس عشرة الأخيرة ما يشبه حقبة ذهبية جديدة فى الكتابات فى علم النفس التى تحظى بالشعبية مثل

مؤلفات "دانيال جولمان"، و"ستيفن بينكر"، و"مارتن سيليجمان"، و"ميهالى تسيكسينتميهالى" لإشباع هذه الرغبة.

وإليك فيما يلى مقدمة مختصرة للكتب الخمسين التى نعرضها فى الكتاب الذى بين يديك. وقد صنفنا هذه الكتب فى سبعة أصناف قد تساعدك – رغم أن هذا التصنيف غير تقليدى – على اختيار الكتب وفقًا للمواضع التى تهمك أكثر من غيرها. وستجد فى آخر الكتاب قائمة بديلة أخرى بـ "خمسين كتابًا آخر من أهم الكتب فى علم النفس". ونؤكد مرة أخرى على أن هذه القائمة ليست حصرية نهائية، ولكنها قد تساعدك على أية قراءات إضافية ستقوم بها.

السلوك، والبيولوجيا، والجينات:

علم المخ

"لوان بريزنداين": *المخ الأنثوى*

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس*

"ألفريد كينزى": *السلوك الجنسى لدى المرأة*

" آن موير" و"ديفيد جيسيل": *المخ الجنسى*

"جان بياجيه": *اللغة والفكر عند الطفل*

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض*

"فى. أس. راماشاندران": *أشباح فى المخ*

"أوليفر ساكس": *الرجل الذى ظن زوجته قبعة*

كان "ويليام جيمس" يرى أن علم النفس علم *طبيعى يستند* إلى آليات عمل المخ، ولكن أدوات دراسة الكثير من هذا العضو البدنى الغامض ربما لا تفى بهذا الغرض. ولقد أصبح علم النفس حاليًا يكتسب الكثير من أفكاره – ونتيجة للتقدم التكنولوجى – من المخ نفسه، وليس من السلوكيات الصادرة عنه.

وقد أثار هذا التأكيد الجديد على علم المخ أسئلة غير مريحة بخصوص الأسس البيولوجية والجينية للسلوك. هل ما نحن عليه ثابت ثباتًا معقولاً، أم نحن ألواح بيضاء يمكن للبيئة أن تشكلها؟ لقد اكتسبت القضية القديمة "الطبيعة، أم البيئة" قوة جديدة، حيث أوضح علم الجينات، وعلم نفس التطور أن الكثير مما نطلق عليه الطبيعة الإنسانية – بما فيه الذكاء والشخصية – قد تم تشكيله لدينا بينما كنا فى أرحام أمهاتنا، أو على الأقل يتأثر بالهرمونات التى تفرزها أجسامنا. يقول "ستيفن بينكر" فى كتابه *اللوح الأبيض* – لأسباب ثقافية أو سياسية – إن الدور الكبير الذى تلعبه البيولوجيا فى سلوكيات البشر أحيانًا ما يتم إنكاره، ومع ذلك فمع زيادة المعرفة سيصعب استمرار ذلك. ويوضح كتاب "لوان بريزنداين" مثلاً – وهو كتاب نتيجة سنوات طويلة من دراسة آثار الهرمونات على مخ المرأة – بعبقرية درجة تشكيل البيولوجيا للنساء فى مختلف مراحل حياتهن.

وكتاب "موير" و"جيسيل": *المخ الجنسى* – وهو كتاب أكثر تطرفًا – يقدم حالة مقنعة من أن الكثير من توجهاتنا السلوكية تنتج عن البيولوجيا الجنسية فى المخ، والتى يتشكل أغلبها لدى الجنسين فى الأسبوع الثامن فى بطن الأم. والأكثر من ذلك أن أفكارنا التى نحتفى بها عن النفس تتعرض هى الأخرى لمراجعة حاليًا، حيث يوضح علم الأعصاب أن أفضل فهم للنفس هو اعتبارها نوعًا من الوهم يخلقه المخ، حيث توضح المؤلفات المميزة لـ "أوليفر ساكس" – مثلًا – أن المخ يعمل دائمًا على خلق ودعم الإحساس بـ "أنا مسيطرة"، حتى وإن كانت الحقيقة أنه ليس هناك جزء فى المخ يمكن أن تقول عنه إنه موضع "الإحساس بالذات". ويؤكد كتاب عالم الأعصاب "فى. إس. راماشاندران" عن الأشباح فى المخ والقدرة الملحوظة للمخ على خلق إحساس بالوحدة المعرفية حتى وإن كان الواقع (النفوس المتعددة، والطبقات الكثيرة للوعى) أكثر تعقيدًا من هذا.

لم يقم "جان بياجيه" بأى عمل معملى على المخ، ومع ذلك فقد نشأ على دراسة القواقع فى الجبال السويسرية. وقد طبق عبقريته السابقة فى الملاحظة العلمية على دراسة الأطفال، فلاحظ أنهم يتطورون وفقًا لخط محدد من المراحل تتوافق مع العمر، وافترض وجود مثير مناسب من بيئاتهم. وبالمثل، فقد عمل "ألفريد كينزى" الباحث فى الجنس – والذى كان عالم أحياء أساسًا – على هدم المحاذير المحيطة بالحالة الجنسية عند الذكر والأنثى بتوضيحه أن طبيعتنا البيولوجية تحرك سلوكياتنا الجنسية.

ويوضح كتابا "بياجيه"، و"كينزى" أنه رغم أن البيولوجيا عامل مسيطر دائمًا على السلوك، فإن البيئة عامل حاسم فى التعبير عنه. ورغم كل المكتشفات الجديدة فى الأسس الجينية أو البيولوجية للسلوك، فإننا لا ينبغى أبدًا أن نستنتج أن البشر تحكمهم تركيباتهم الوراثية، أو هرموناتهم، أو بنيات أمخاخهم، فنحن – على النقيض من الحيوانات – نعرف غرائزنا، وقد ينتج عن هذه المعرفة محاولتنا تشكيلها أو السيطرة عليها؛ حيث إننا لا نتشكل بالطبيعة فقط، ولا بالبيئة فقط، بل بمزيج منهما.

اكتشاف العقل الباطن:

حكمة من نوع مختلف

"جافين دى بيكر": *نعمة الخوف*

"ميلتون إريكسون": (بقلم "سيدنى روزن"): *صوتى سيذهب معك*

"سيجموند فرويد": *تفسير الأحلام*

"مالكولم جلادويل": طرفة العين

"كارل يونج": *الأنماط الرئيسية للشخصية والعقل الباطن الجمعى*

يتجاوز علم النفس العقل المفكر المنطقى، وقدراتنا على استكشاف عقولنا الباطنة قد تفتح لنا منجمًا ضخمًا للحكمة. وقد حاول "فرويد" أن يظهر أن الأحلام ليست مجرد هلاوس لا معنى لها،

بل نافذة نطل منها على العقل الباطن الذى يعلن لنا عن رغباتنا المكبوتة. وكان "فرويد" يرى أن العقل الواعى أشبه بقمة الجبل الجليدى العائم، وأن معظم هذا الجبل – وهو الجزء المغمور – يعتبر مركز الجذب فيما يخص التحفيز. وقد تمادى "كارل يونج" هنا، حيث أوضح تركيبة كاملة دون عقلانية (العقل الباطن الجمعى) الذى يوجد مستقلًا عن الأفراد، ويؤدى إلى توليد دائم للعادات، والفنون، والأساطير، والآداب، والثقافة. وكان كل من "فرويد"، و"يونج" يريان أن معنى زيادة الوعى "بما يكمن تحت السطح" إضعاف لاحتمال أن تحصر الحياة صاحب ذلك الوعى. لقد كان العقل الباطن مخزن الذكاء والحكمة اللذين يمكننا الوصول إليهما إذا عرفنا كيفية الوصول إليهما، ومهمتهما الكبرى هى إعادة ربطنا بذواتنا الأكثر عمقًا.

وكعلاج، فإن علم نفس "العمق" لم يحقق إلا نجاحًا متواضعًا، ولا يتميز بالكفاءة إلا بقدر كفاءة أفكار وأساليب بعض المعالجين. لقد كان "ميلتون إريكسون" المعالج الشهير – مثلًا يقول: "إن ما يستطيع الناس فعله شىء مذهل حقًا، وكل ما فى الأمر أنهم لا يعرفون ما يستطيعون فعله". ولقد أدرك "إريكسون" أيضًا أن اللاوعى منجم للحلول الحكيمة ومكّن مرضاه من اكتشاف ذلك المنجم، واستعادة قوتهم الشخصية التى فقدوها.

وكجسر بين الوعى واللاوعى، فإن الحدس إحدى صور الحكمة التى نستطيع تنميتها وتطويرها، وهذا هو ما أوضحه بقوة "جافين دى بيكر" فى كتابه *نعمة الخوف* الذى قدم فيه أمثلة كثيرة على قدرتنا الطبيعية على معرفة ما ينجينا فى المواقف الحرجة التى تتضمن فارقًا بين الحياة والموت إذا كنا مؤهلين للاستماع لأصواتنا الداخلية والتصرف وفقًا لها. ويؤكد كتاب "مالكولم جلادويل" طرفة العين على قوة "التفكير بدون تفكير"، والذى يوضح أن التقييم الفورى لموقف أو لشخص لا يقل دقة عن التقييم الذى يستغرق وقتًا طويلًا، ورغم الأهمية الواضحة للمنطق والعقلانية، فإن الأذكياء من البشر فى حالة تواصل مع كل مستويات عقولهم، ويثقون بانفعالاتهم حتى عندما تكون مصادر هذه الانفعالات غامضة مبهمة.

التفكير والشعور الأفضل:

السعادة والصحة العقلية

"ناثانيل براندن": *علم نفس تقدير الذات*

"ديفيد دى. بيرنز": *الشعور بالرضا*

"ألبرت إليس"، و"روبرت هاربر": *دليل الحياة العقلانية*

"دانيال جيلبرت": *التعثر فى السعادة*

"فريتز بيرلز": *العلاج بأسلوب الجشطلت*

"بارى شوارتز": *مفارقة اتخاذ القرار*

"ويليام ستايرون": *الظلام الواضح*

"روبرت إى. ثاير": *أصول الحالات النفسية اليومية*

من الغريب أن علم النفس ظل لسنوات طوال لا يولى السعادة اهتمامًا كبيرًا، ومع ذلك فقد أسهم "مارتن سيليجمان" فى جعل السعادة موضوعًا للدراسة الجادة والملاحظة، ويوضح "علم النفس الإيجابى" الذى يناصره "سيليجمان" من خلال العلم وصفات السعادة العقلية - غير المتوقعة فى بعض الأحيان. وقد قدم "بارى شوارتز" من خلال تمييزه بين الْمُعَظِّمَات وَالْمُرضيَاتِ فكرة تناقض المألوف، والتى تحجم من القرارات التى نتخذها فى حياتنا، وهى القرارات التى من شأنها أن تؤدى حقًّا إلى سعادة ورضا أعظم. ويوضح كتاب "دانيال جيلبرت" الحقيقة المدهشة القائلة إنه رغم أن البشر هم المخلوقات الوحيدة التى تتطلع للمستقبل، فغالبًا ما يقعون فى أخطاء عندما يتعلق الأمر بالسعادة. وقد ساعد كتاب "روبرت ثاير" - من خلال انتقاله من الكبير للصغير - آلاف الناس على اكتساب سيطرة أكبر على ما يشعرون به ساعة بساعة. والأفكار المذهلة لكل كتاب من هذه الكتب توضح أن الإنجاز فى مجال السعادة ليس بالأمر الهين.

وقد كان لثورة علم النفس المعرفى أثر هائل على الصحة النفسية، ومن أعلامه "ديفيد دى. بيرنز"، و"ألبرت إليس". وكانا يريان أن الأفكار تخلق المشاعر، وليس العكس. وقد ساعدت هذه الفكرة الكثير من الناس على استعادة السيطرة على حياتهم؛ لأنها تطبق المنطق العقلى على مستنقع الانفعالات الموحِل، ومع ذلك فإن ما كتباه يحتوى على الكثير من التضمينات عن تحقيق السعادة بوجه عام لدرجة أن معظمنا يستطيع "أن يختار" - بالمعنى الحرفى للكلمة - أن يكون سعيدًا إذا استطاع فهم آلية الفكر - الانفعالى فى العقل.

لقد تعرضت فكرة تقدير الذات للانتقاد فى السنوات الأخيرة، ومع ذلك يظل كتاب "ناثانيل براندن" الأصيل فى هذا الموضوع مقنعًا فى تأكيده على أن تقدير الذات ينبع من وجود مجموعة من المبادئ لدى الفرد وتصرفه وفقًا لها. ومع ذلك، فكما توضح قصة "ويليام ستايرون" الشهيرة مع الاكتئاب، فإن أسباب الاكتئاب غالبًا ما تكون غامضة، ومن الممكن أن يصيب الجميع. ويوضح "ستايرون" أن هذه الحالة لا تزال بمثابة السرطان بالنسبة للصحة النفسية، حيث اقترب علماء النفس من إيجاد علاج له، ولكنهم لم يقتربوا منه بما يكفى بالنسبة لأولئك الذين لا يستجيبون بسرعة للعقاقير أو العلاج.

لماذا نحن على طبيعتنا:
دراسة الشخصية والذات

"إيزابيل بريجز مايرز": *النعم تختلف*

"إريك إريكسون": *"لوثر" الشاب*

"هانز آيزنك": *أبعاد الشخصية*

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع*

"كارين هورناى": *صراعاتنا الداخلية*

"ميلانى كلين": *الحسد والامتنان*

"آر.دى. لينج": *الذات المنقسمة*

"جيل شيهى": *الممرات*

أمرنا القدماء بأن "نعرف أنفسنا"، ولكن هذه المعرفة تتطلب جوانب عديدة فى علم النفس. لقد مهدت كتابات "آيزنك" عن الأبعاد الانبساطية والعصابية فى الشخصية الطريق للكثير من النماذج الأخرى للتعرف على الشخصية، حيث أصبح علماء النفس المعاصرون يقيِّمون الناس وفقًا لـ "خصائص الخمس الكبرى" للشخصية من انبساطية، لمقبولية، ليقظة الضمير، لعُصابية، لانفتاح على الخبرة. وهناك الكثير من الاختبارات حاليًا لتحديد "نوعية الشخصية". وفى حين أنه من الحكمة ألا نثق فى دقة هذه الاختبارات، فإن بعضها قد يقدم لنا أفكارًا صادقة. وأشهر الصور المعاصرة لتلك الاختبارات هو جرد مكنون الشخصية الذى ابتكرته "بريجز مايرز".

ولا شك أن هويتنا فى إحدى مراحل حياتنا تختلف عنها فى مرحلة أخرى، وقد ابتكر "إريك إريكسون" مصطلح "أزمة الهوية"، وأوضح فى تاريخه النفسى لحياة مارتن لوثر الألم الناتج عن الشك فى الهوية، والقوة التى نكتسبها عندما نعرف أنفسنا على حقيقتها فى النهاية. وكما أوضحت "جيل شيهى" فى كتابها الممرات الذى حقق رواجًا فى سبعينات القرن الماضى، فإننا نجتاز العديد من الأزمات أثناء سنوات رشدنا، وأن هذه الأزمات ليست متوقعة بدرجة من الدرجات فحسب، بل وفرص للنمو أيضًا.

أحيانًا ما يضطر البشر للتوافق مع ما يبدو لهم وكأنه أنفس متعارضة لديهم. وقد بدأت "آنا فرويد" من حيث انتهى والدها، وركزت على علم نفس الأنا، فلاحظت أن البشر يفعلون كل شىء لتجنب الألم، والحفاظ على شعورهم بأنفسهم، وغالبًا ما ينتج عن هذا خلق آليات الدفاع النفسى. أما "كارين هورناى" - المختلفة مع مدرسة "فرويد" فى علم النفس - فترى أن خبرات الطفولة تؤدى إلى خلق ذات "تتحرك باتجاه الناس"، أو"تتجنب الناس". وأن هذه التوجهات قناع من نوع ما قد يتطور إلى أمراض عصابية لدى الفرد إذا لم يكن مستعدًا لتجاوزها. وكانت ترى أن كل هذا يؤدى إلى خلق الشخص "المتكامل"، أو الحقيقى.

وقد ركزت "ميلانى كلين" على نشأة الشخصية "الفصامية" كنتيجة لعلاقة الطفل بوالدته أثناء سنواته الأولى رغم أنها ذكرت أن معظم الناس يجتازون هذه المرحلة ويقيمون علاقات صحية مع العالم ومع أنفسهم. ومعظمنا لديه إحساس قوى بالذات، ومع ذلك فقد أوضح "آر. دى. لينج" فى كتابه الشهير عن فصام الشخصية أن بعض الناس يفتقرون لهذا الشعور الأساسى بالأمان، ويحاولون ملء ذلك الفراغ بهويات زائفة. إننا نتعامل مع قدرات المخ على خلق شعور بامتلاك ذات، أو الرضا بشخصياتنا على أنه أمر مسلم به، ولكننا لا نقدر هذا إلا عندما نفقده.

لماذا نفعل ما نفعله؟

المفكرون العظام الذين تناولوا الدوافع الإنسانية

"ألفريد أدلر": *فهم الطبيعة الإنسانية*

"فيكتور فرانكل": *إرادة المعنى من الحياة*

"إريك هوفر": *المؤمن الحقيقى*

"أبراهام ماسلو": *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية*

"ستانلى ميلجرام": *إطاعة السلطة*

"إيفان بافلوف": *الردود المنعكسة الشرطية*

"بى. إف. سكينر": *ما وراء الحرية والكرامة*

كان "ألفريد أدلر" أحد أعضاء مدرسة "فرويد" الأساسية، ولكنه انفصل عنها لعدم موافقته على أن الجنس هو المحرك الرئيسى لسلوكيات الناس، وانصب اهتمامه على كيفية تشكيل بيئاتنا الأولى لنا، وكان يرى أننا جميعًا نبحث عن درجة أكبر من السلطة من خلال تعويضنا عما كنا نعتبره قصورًا فى طفولتنا - نظريته الشهيرة عن "التعويض".

وإذا كانت نظرية "أدلر" عن السلوك الإنسانى ترتبط بالقوة، فإن "فيكتور فرانكل" الناجى من معسكرات النازى يؤكد من خلال فرع علم النفس الوجودى الذى ابتدعه "العلاج بالبحث عن المعنى للحياة" على أن البشر يتفردون عن باقى المخلوقات بالبحث عن المعنى، حيث تتمثل مسئولية البشر فى أن يبحثوا عن معنى لحياتهم حتى فى أحلك الأوقات، والبشر أحرار الإرادة تمامًا أيًّا كانت الظروف المحيطة بهم.

ومع ذلك، فقد كتب "إريك هوفر" - كعالم نفسى هاوٍ فى كتابه *المؤمن الحقيقى* - أن الناس تترك أنفسها تنجرف مع القضايا الكبرى حتى تتحرر من مسئوليتها عن حياتها وتهرب من بؤس الواقع. وتوضح تجارب "ستانلى ميلجرام" الشهيرة أن البشر - إذا أتيحت لهم الظروف - يُظهرون استعدادًا مخيفًا لإلحاق الألم بغيرهم حتى يعتبرهم أصحاب السلطة جيدين. أما عالم النفس من المدرسة الإنسانية "أبراهام ماسلو"، فعلى النقيض مع هذا، حيث أوضح أن هناك أقلية من الأفراد الذين حققوا ذواتهم ليس بالتوافق مع المجتمع، بل باختيارهم طرقهم المتفردة، ومعيشتهم حياتهم لتحقيق كل قدراتهم. وهذا النوع من البشر تمثيل للطبيعة الإنسانية لا يقل عن تمثيل أى شخص متوافق مع المجتمع توافقًا أعمى لهذا المجتمع.

ورغم احتفاء الشعراء، والمؤلفين، والفلاسفة بالدافع الداخلى الذى يوجه السلوك الإنسانى المستقل والمتحرر من البواعث، فقد عرَّف "بى. إف. سكينر" الذات على أنها "مخزن للسلوكيات الملائمة لمجموعة محددة من الظروف"، وأنه لا وجود لشىء اسمه الطبيعة الإنسانية، وأن الضمير أو الأخلاق يمكن تلخيصها فى بيئة حفزتنا على السلوك بطريقة أخلاقية. وكانت أفكار "سكينر"

قائمة على تجارب "إيفان بافلوف" الذى أثار نجاحه فى سلوكيات الكلاب الشرطية أيضًا مسألة حرية السلوك الإنسانى.

ورغم تلك الاختلافات الهائلة فى فهم الدوافع، فإن مجموع الكتب التى نعرضها فى هذا الموضوع تقدم أفكارًا قيمة عن سبب فعلنا لما نفعله، أو على الأقل ما نستطيع فعله من خير أو شر.

لماذا نحب ما نحبه؟

آليات العلاقات

"إريك بيرن": *ألعاب تلعبها الناس*

"سوزان فوروارد": *الابتزاز العاطفى*

"جون إم. جوتمان": *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج*

"هارى هارلو": *طبيعة الحب*

"توماس إن. هاريس": *أنا على ما يرام، وأنت على ما يرام*

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا*

كان عالم الحب حكرًا على الشعراء، والفنانين، والفلاسفة عبر التاريخ، أما فى الخمسين عامًا الأخيرة، فقد بدأ علماء النفس يسيطرون عليه بصورة آخذة فى التزايد. فى خمسينات القرن الماضى أثبتت التجارب الرائدة لـ "هارى هارلو" - الباحث فى الحيوانات العليا - أن استبدال أمهات القرود الرضع الفعلية بشبيه قماش لها أوضح درجة حاجة القرود الرضع للانتباه البدنى المحب حتى يصبحوا راشدين أصحاء. ومن الملحوظ أن هذا النوع من التلامس البدنى كان يتعارض مع أساليب تربية الأبناء القائمة فى ذلك الوقت.

وفى الآونة الأخيرة بحث الباحث فى مجال العلاقات الزوجية "جون جوتمان" فى جانب آخر من آليات العلاقات، فاكتشف أن الحكمة التقليدية بشأن ما يطيل أمد العشرة بين الزوجين خاطئة فى الغالب. وقد أتت أهم معلومة عما يحافظ على العلاقات أو ينقذها من خلال الملاحظة العملية لأزواج فى حياتهم اليومية بما فى ذلك التعبيرات الدقيقة وما يبدو وكأنه تعليقات لا يُهْتَمُّ بها فى المحادثات اليومية بين الزوجين. وبالمثل، فربما كنا فى الماضى نتطلع للكتابات الأدبية لنتعرف على موضوع شخصى للغاية مثل الابتزاز العاطفى، فقد قدم لنا علماء نفس مثل "سوزان فوروارد" حلولاً أفضل بشأن كيفية حماية أنفسنا من العناصر المؤذية فى العلاقات.

وقد أدرك علماء النفس الرواد مثل "إريك بيرن"، و"توماس هاريس" علاقاتنا الشخصية الحميمة على أنها "صفقات" يمكن تحليلها وفقًا للنوعيات الثلاث من النفس: الراشد، والطفل، والأب. وربما كانت ملحوظة "بيرن" من أننا فى حالة دائمة من ممارسة الألعاب على بعضنا البعض رؤية تشاؤمية للبشر، ومع ذلك فإن معرفتنا لتلك الألعاب تمكننا من تجاوزها.

ويتضح إسهام علم النفس التابع للمدرسة الإنسانية فى تحسين العلاقات البشرية من خلال إدراج اسم "كارل روجرز" فى الكتاب الذى بين يديك، والذى يذكرنا كتابه المهم بأن العلاقات لا تزدهر ما لم يسُدها الاستماع المتبادل، والقبول دون إصدار أحكام، وتوضيحه أن التعاطف هو سمة الشخص الصادق الأصيل.

تحقيق الأفضل فى العمل:

القوة الإبداعية ومهارات التواصل

"روبرت بولتون": *مهارات الناس*

"إدوارد دى بونو": *التفكير الجانبى*

"روبرت تشيالدينى": *ترك الأثر*

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *الإبداع*

"هيوارد جاردنر": *أطر العقل*

"دانيال جولمان": *توظيف الذكاء الانفعالى*

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين": *الحوارات الصعبة*

يُثار جدل كبير فى الأوساط الأكاديمية حول طبيعة الذكاء، ومع ذلك فنحن لا يهمنا فى حياتنا العملية إلا تطبيقات ذلك الذكاء. ويقترح اثنان من الأعلام فى هذا المجال، هما "دانيال جولمان"، و"هيوارد جاردنر" أن الذكاء يتجاوز كثيرًا اختبارات مُعامل الذكاء، وأن هناك عدة أنواع من الذكاء ذات طبيعة انفعالية، أو اجتماعية تمثل مجتمعة عاملًا حاسمًا فى جودة أداء الفرد فى حياته.

وعلى خلاف اختبار مُعامل الذكاء، فإن قدرة المرء على التواصل الجيد قد تتحسن بصورة سهلة نسبيًّا كما يوضح كتاب "روبرت بولتون" الشهير. وفى كتاب *الحوارات الصعبة* – وهو نتيجة لبحوث مكثفة بجامعة هارفارد – يقدم "دوجلاس ستون" وزملاؤه نصيحة رائعة للتعامل مع عدد من المواقف الصعبة فى مجال العمل. ولأن الحياة كثيرًا ما تكون نتيجة لمثل تلك التفاعلات البسيطة؛ فإنه من المهم أن نفهم ما يكمن خلف ما يقال بالفعل، وكيف نجرى حوارًا جيدًا دون أن نجرح كرامة أحد.

ومن العوامل الحاسمة فى النجاح القدرة على الإقناع، ومن هنا فإن كتاب "روبرت تشيالدينى" المرجعى كتاب لا غنى عنه لمن يعملون بالمبيعات، ولكنه يفيد أيضًا كل من يرغب فى معرفة كيف يجعل الناس يفعلون أشياء لا يرغبون فى فعلها فى الحالات العادية.

والإبداع أيضًا من مكونات النجاح فى العمل. كان مصطلح "التفكير الجانبى" الذى ابتكره "إدوارد دى بونو" غريبًا فى ستينات القرن الماضى، ولكن ثقافة الشركات حاليًا تتوقع من الجميع أن يفكروا خارج الصندوق. وعلى المستوى الأكبر، فإن كتاب الإبداع لـ "ميهالى تسيكسينتميهالى"

يرتكز على درجة منهجية، ويوضح سبب ضرورة الإبداع للحياة الثرية ذات المعنى، وسبب عدم تحقيق الكثيرين أقصى نجاحاتهم حتى سنوات متأخرة من حياتهم. والأهم من هذا أن الكتاب يقدم الكثير من خصائص الشخص المبدع، وهى الخصائص التى يمكننا احتذاؤها.

علم النفس والطبيعة الإنسانية

" أصبح علم الطبيعة الإنسانية يحتل حاليًا الموضع الذى كانت الكيمياء تحتله فى العصور القديمة التى كان الكيميائيون فيها يحاولون تحويل التراب إلى ذهب" .

" ألفريد أدلر"

" لكل إنسان نظريته عن الطبيعة البشرية ويتوقع سلوكيات الآخرين، ومعنى هذا أننا جميعًا بحاجة لنظريات توضح لنا ما يجعل الناس يتحركون" .

" ستيفن بينكر"

عرَّف "ويليام جيمس" علم النفس بأنه علم الحياة العقلية، ومع ذلك فيمكننا تعريفه أيضًا بأنه علم الطبيعة الإنسانية. بعد ثمانين عامًا من مقولة "ألفريد أدلر" السابقة، لا يزال أمامنا طريق طويل حتى نجعل علم النفس علمًا يقينيًّا مثل علم الفيزياء أو الأحياء مثلًا.

وإلى أن يحدث هذا، فإننا بحاجة لنظرية تُعرفنا ما يجعل الناس يتحركون. وحتى نتفوق، فلابد أن نعرف من نحن وما نحن، وأن نفهم جيدًا دوافع الآخرين. والطريقة المألوفة لهذه المعرفة هى خبرات الحياة، ولكننا نستطيع زيادة معارفنا فى هذا الموضوع من خلال القراءة. يكتسب بعض الناس أفكارهم من خلال القراءات الأدبية، ويكتسبها آخرون من الفلسفة، ومع ذلك فعلم النفس هو العلم الوحيد الذى يهتم حصريًّا بدراسة الطبيعة الإنسانية، والذى تهدف الكتب الشهيرة منه - والتى نغطيها فى هذا الكتاب الذى بين يديك - إلى توصيل هذه الحكمة المهمة.

أهم
٥٠ كتابًا فى علم النفس

١٩٢٧
فهم الطبيعة الإنسانية

" إن أحاسيس الدونية، وعدم الكفاءة، وعدم الأمان هى ماتحدد هدف المرء من حياته" .

" ثمة دافع واحد مشترك وراء كل صور الغرور، فالشخص المغرور يضع لنفسه هدفًا لا يستطيع تحقيقه، حيث يريد أن يكون أكثر أهمية ونجاحًا من أى إنسان آخر، وهذا الهدف نتيجة مباشرة للإحساس بعدم الكفاءة" .

" يُترك كل طفل ليقيم خبراته، ويهتم بتطوره الشخصى بعيدًا عن المدرسة. وليس هناك أعراف ثابتة لاكتساب المعرفة الصادقة عن النفس البشرية؛ لذلك يجد علم الطبيعة الإنسانية نفسه حاليًا فى الموضع الذى كانت الكيمياء تحتله فى العصور القديمة التى كان الكيميائيون فيها يحاولون تحويل التراب إلى ذهب" .

الخلاصة

ما نظن أننا نفتقر إليه هو ما يحدد مصيرنا فى الحياة.

المثيل

"إريك إريكسون": *الشاب "لوثر"* صـ ٩٨

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع* صـ ١٢٤

"سيجموند فرويد": *تفسير الأحلام* صـ ١٣٠

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٨٠

الفصل ١

ألفريد أدلر

فى عام ١٩٠٢ بدأت جماعة من الرجال - معظمهم أطباء — فى الاجتماع كل أربعاء فى شقة بمدينة فيينا، وفى النهاية أصبحت "جمعية الأربعاء" التى أسسها "سيجموند فرويد" مدرسة فيينا لعلم النفس القائم على التحليل النفسى، وكان "ألفريد أدلر" أول رئيس لها.

ولأن "أدلر" كان ثانى أهم شخصية فى مدرسة فيينا، ومؤسس علم النفس الفردى، فإنه لم يعتبر نفسه أبدًا تلميذًا لـ "فرويد". وبينما كان "فرويد" شخصية قوية ذات خلفية تعليمية عالية، ويعيش فى حى راقٍ بمدينة فيينا، فقد كان "أدلر" ذا مظهر يدل على انتمائه للطبقة الفقيرة، حيث كان ابنًا لتاجرٍ حبوب نشأ فى ضواحى مدينة فيينا. وفى حين كان "فرويد" مشهورًا بمعرفته للعلوم اللاتينية والإغريقية، وبمجموعة مقتنياته الأثرية، فقد كان "أدلر" يجتهد لتحسين الأحوال الصحية والتعليمية لأبناء الطبقة العاملة ويناصر حقوق النساء.

وحدث الانفصال بين العَلمين فى عام ١٩١١ بعد أن ازداد ضيق "أدلر" من اعتقاد "فرويد" بأن كل المشاكل النفسية ناتجة عن الرغبات الجنسية المكبوتة. وكان "أدلر" قد نشر قبل ذلك بسنوات كتابه الذى أوضح فيه أن رؤية الناس لأجسامهم وتصورهم لأوجه القصور لديهم عامل مهم فى تشكيل أهدافهم فى الحياة. وكان "فرويد" يعتقد أن الناس تحركها بصورة كاملة محركات العقل الباطن، أما "أدلر" فقد كان يعتبر أن البشر كائنات اجتماعية يخلقون أسلوبهم فى الحياة وفقًا لاستجاباتهم للبيئة وما يعتقدون أنهم يفتقرون إليه، وأن الناس تكافح بطبيعتها للحصول على المزيد من القوة الذاتية، والشعور بالهوية، ولكن الأسوياء منهم يبحثون أيضًا عن التوافق مع المجتمع والإسهام فى الصالح العام.

التعويض عن مواضع الضعف

كان "أدلر" مثل "فرويد" يعتقد أن النفسية الإنسانية تتشكل أثناء مرحلة الطفولة، وأن أنماط السلوك البشرى تظل ثابتة بدرجة كبيرة حتى يدخل الإنسان مرحلة الرشد. ومع ذلك، ففى حين ركز "فرويد" على الحالة الجنسية لدى الأطفال، فقد اهتم "أدلر" بمحاولة الأطفال زيادة قوتهم فى العالم؛ لأن نشأة الأطفال فى بيئة يرون أن كل من حولهم فيها أكبر حجمًا وأكثر قوة، تجعل كل طفل يبحث عن اكتساب ما يحتاج إليه بأسهل الطرق.

ويشتهر عن "أدلر" فكرته عن "ترتيب الميلاد" - أو موضع الإنسان فى عائلته — فكان يرى أن الأطفال الأصغر - مثلًا - غالبًا ما يحاولون "التفوق على كل أفراد الأسرة ويكونون أكثرهم قدرة"

نظرًا لصغر حجمهم وكذلك ضعف قوتهم الواضح. وكان يرى أن المنعطفات فى حياة الطفل طريق النمو والتطور، فإما أن تجعله يقلد الكبار حتى يصبح أكثر قوة وأهمية، أو أن يُظهر الضعف حتى يحصل على اهتمام الراشدين ومساعدتهم.

وبإيجاز، فإن كل طفل يتطور بطرق تمكنه من تعويض ضعفه بأفضل صور التعويض الممكنة. قال "أدلر": "تظهر آلاف المواهب والقدرات نتيجة شعور البشر بعدم كفاءتهم". وفى نفس الوقت، فإن رغبة الفرد فى اعتراف الناس به تبدو إحساسًا بالدونية، وينبغى للتربية الجيدة للأطفال أن تستطيع تحريرهم من هذا الإحساس بالدونية حتى لا ينمو الطفل ولديه حاجة غير سوية للفوز على حساب الآخرين. وربما افترضنا أن بعض الإعاقات الذهنية، أو البدنية، أو فى الظروف التى تعرضنا لها فى طفولتنا كانت تمثل لنا مشكلة، ومع ذلك فإن ما يمثل قيمة ومسئولية يعتمد على السياق، فنحن من يحدد مدى أهمية ما لدينا من مواضع قصور.

إن محاولة النفس التحرر من الإحساس بالدونية غالبًا ما تشكل حياة الإنسان، حيث يحاول الفرد أحيانًا التعويض عن هذا الإحساس بطرق متطرفة. وقد ابتكر "أدلر" مصطلح "عقدة النقص" الشهير، ففى حين أن هذه العقدة قد تجعل شخصًا معينًا أكثر تجنبًا وانسحابًا، فإنها قد تجعل شخصًا آخر يعوض عنها فى صورة إنجازات هائلة. هذا هو "دافع القوة المَرضى" الذى يتم التعبير عنه على حساب الآخرين والمجتمع بوجه عام. وقد قال "أدلر" عن نابليون إنه رجل ضئيل ترك أثرًا هائلًا على العالم، وهو حالة كلاسيكية تعبر عن عقدة النقص.

كيف تتكون الشخصية؟

وكان المبدأ الأساسى لدى "أدلر" هو أن الشخصية لا تكونها عوامل وراثية، بل مؤثرات اجتماعية حيث كان يرى أن "الشخصية" نتيجة متفردة لتفاعل قوتين متعارضتين هما: الحاجة للقوة – أو تعظيم الذات، والحاجة "للشعور الاجتماعى"، والجماعية.

وهاتان القوتان متعارضتان، وكل إنسان مَنا متفرد عن غيره؛ لأنه يقبل هاتين القوتين أو يرفضهما بدرجة تختلف عن غيره. وعلى سبيل المثال، فإن الصراع من أجل السيطرة عادة ما يقيده إدراك توقعات المجتمع، بحيث يتم تقييد الغرور أو الكبرياء، ومع ذلك فعندما ينطلق الطموح أو الغرور، فإن النمو النفسى للفرد يصل إلى نهايته بصورة مفاجئة، أو كما عبر عنه "أدلر" عندما قال: "الفرد التواق للقوة يسير فى طريق فيه هلاكه".

وعندما يتم تجاهل الشعور الأول – الشعور الاجتماعى وتوقعات المجتمع – لدى أحدهم، فإنه يُظهر خصائص شخصيته عدوانية مثل: الغرور، والطموح، والحسد، والغيرة، والطمع، أو صفات غير عدوانية مثل: الانسحاب، والقلق، والجبن، وغياب المجاملات الاجتماعية. وعندما تسيطر إحدى هذه القوى على الشخص، فإن هذا عادة ما يكون نتيجة لمشاعر متأصلة لديه بعدم الكفاءة. ومع ذلك، فإن هذه القوى تخلق أيضًا حدة، أو توترًا يمنح المرء طاقة هائلة. إن مثل هؤلاء يعيشون "فى توقع لانتصارات كبرى" حتى يعوضوا عن هذه المشاعر، ولكن إحساسهم المتضخم بالذات

يُفقدهم الشعور بالواقع، وتصبح الحياة بالنسبة لهم هى الأثر الذى سيتركونه على العالم، أو آراء الآخرين فيهم. ورغم أن هؤلاء يرون أنفسهم أبطالًا، فإن الآخرين يرون أن تمركزهم حول أنفسهم يمنعهم من الاستمتاع ببعض متع الحياة. إن هؤلاء ينسون أنهم بشر يرتبطون بغيرهم من البشر.

أعداء المجتمع

وقد أكد "أدلر" على أن المتكبرين عادة ما يخفون حقيقتهم بقولهم إن هذا التكبر نوع من الطموح بل و"الحماس"، ويخفون مشاعرهم الحقيقية بطرق ذكية: بإظهارهم أنهم ليسوا متكبرين، حيث يتعمدون إظهار التواضع البالغ، أو عدم الاهتمام بملبسهم. ومع ذلك، فإن ملحوظة "أدلر" الثاقبة عن الشخص المغرور هى أنه يسأل عن كل شىء فى حياته: "وما الذى يفيدنى من هذا؟".

ويتساءل "أدلر": هل يخدم الإنجاز الكبير الناتج عن الغرور الإنسانية فى شىء، حيث إنه من المؤكد أن تعظيم الذات دافع ضرورى للرغبة فى تغيير العالم إذا نظرنا إليه من منظور صحيح؟ وكانت إجابة "أدلر" بالنفى، حيث لا يمثل الغرور إلا جزءًا بسيطًا من العبقرية الحقيقية، بل إنه يقلل من قيمة الإنجاز. إن الأشياء العظيمة التى تخدم الإنسانية ليست نتيجة للغرور، بل للشعور الاجتماعى. وكل البشر مغرورون بدرجة ما، ولكن الأسوياء نفسيًّا هم أولئك الذين يعادلون ذلك الغرور لديهم بإسهاماتهم لصالح الآخرين.

والمغرورون لا يسمحون – بحكم طبيعتهم – لأنفسهم بالاستسلام لاحتياجات المجتمع، حيث يشعرون أثناء تركيزهم على تحقيق وضع، أو مركز، أو هدف معين بأنهم يستطيعون تقليص التزاماتهم الطبيعية للمجتمع، أو الأسرة وهى الالتزامات التى يعتبرها غيرهم ثوابت. لذلك، فإن هؤلاء معتادون على أن يضعوا أنفسهم أولًا، ويجيدون لوم الآخرين.

تتضمن الحياة الاجتماعية بعض القوانين والمبادئ التى لا يستطيع الفرد الالتفاف حولها، فكل إنسان بحاجة لباقى أفراد المجتمع حتى يعيش بدنيًّا وذهنيًّا – أو كما قال "داروين" فإن الحيوانات الضعيفة لا تعيش بمفردها أبدًا. قال "أدلر": "التوافق مع المجتمع أهم وظيفة نفسية" من الممكن أن يجيدها الفرد. قد يكون ظاهر الناس أنهم ينجزون الكثير، ومع ذلك ففى غياب ذلك التوافق المهم مع المجتمع قد لا يكونون شيئًا، أو قد يراهم من حولهم لا شىء، وهؤلاء هم أعداد المجتمع – كما يقول "أدلر".

كائنات تناضل لتحقيق الأهداف

والفكرة الأساسية فى مدرسة "أدلر" فى علم النفس هى أن الأفراد فى حالة نضال دائم لتحقيق الأهداف. وفى حين يرى "فرويد" البشر على أن ماضيهم يحركهم، فإن رؤية "أدلر" هى أن البشر تدفعهم أهدافهم، سواء كانت هذه الأهداف على مستوى الوعى أو اللاوعى. ليست النفس ساكنة، بل لابد أن تحتشد خلف هدف – سواء كان هدفًا أنانيًّا أو جماعيًّا – وتتحرك باستمرار لتحقيق هذا الهدف. إننا نعيش حياتنا وفقًا لـ "رؤانا" لشخصياتنا، ومن نحن، ومن سنصبح، وهذه الرؤى

ليست صحيحة بطبيعتها، ومع ذلك فإنها تمكننا من أن نعيش متمتعين بالطاقة والتحرك الدائم نحو شيء.

ونفس هذه الحقيقة من التحرك باتجاه الأهداف هو ما يجعل النفس محصنة ضد الدمار ومقاومة للتغيير. كتب "أدلر" يقول: "أصعب شيء على البشر هو أن يعرفوا أنفسهم ويغيروها"، بل والأكثر من ذلك أنه ربما كانت مبررات الفرد لرغباته فى التوازن مع الذكاء الجمعى الأكبر للمجتمع.

تعليقات ختامية

كان "أدلر" يريد من خلال توضيحه للقوتين المكونتين لشخصية الفرد — القوة الذاتية، والشعور الاجتماعى — أن يوضح أن فهمنا لهما سيحررنا من تشكيلهما لنا عن غير وعى. قد نكتشف من خلال من نذكر أسماءهم وأعمالهم فى هذا الكتاب شيئًا بأنفسنا، وهو أننا ربما تشرنقنا داخل عائلاتنا أو مجتمعاتنا ونسينا العمل الرائع الذى كنا نعمل به، أو ربما اعتبرنا أنفسنا "ملوك العالم" القادرين على تحدى الأعراف الاجتماعية إذا أردنا هذا. وفى كلتا الحالتين، ثمة عدم توازن سوف يؤدى إلى تقييد لقدراتنا.

إن معظم من يقرأون كتاب *فهم الطبيعة الإنسانية* يقرأونه باعتباره فلسفة وليس علم نفس، حيث تملؤه التعميمات عن الشخصية الفردية القائمة على الحكى، وليس على التجريبية. وهذا الغياب للدعم العلمى للحقائق فى الكتاب من الانتقادات الأساسية الموجهة له، ومع ذلك فقد أصبحت بعض التصورات التى قدمها الكتاب مثل مفهوم "عقدة النقص" جزءًا من لغة الحديث اليومى.

رغم أن كلًا من "فرويد"، و"أدلر" كانت لديهما أهداف ذهنية وفكرية يسعون لها، فقد كان هدف "أدلر" أكثر تواضعًا حيث كان متأثرًا بالأفكار الاشتراكية مثل الفهم العملى لكيفية تشكيل الطفولة للحياة الراشدة، وهو ما قد يفيد المجتمع بكامله. وعلى النقيض من أسلوب "فرويد" النخبوى ثقافيًا، فقد كان "أدلر" يعتقد أن فهم الطبيعة الإنسانية لا ينبغى أن يقتصر على علماء النفس وحدهم، بل هو مهمة كل شخص نظرًا للآثار السلبية لعدم فهمها. وهذا التوجه فى علم النفس توجه ديمقراطى على غير العادة؛ لذلك فإنه من الملائم أن يكون كتاب *فهم الطبيعة الإنسانية* قائمًا على عام كامل من المحاضرات التى ألقاها "أدلر" فى معهد الشعب فى فيينا. إنه كتاب يستطيع الجميع قراءته وفهمه.

" ألفريد أدلر"

ولد " أدلر" فى فيينا عام ١٨٧٩ ، وكان الابن الثانى من سبعة أبناء. أصيب فى الخامسة من عمره بمرض خطير فى رئتيه، وتوفى شقيقه الأصغر، فقرر أن يُصبح طبيبًا.

درس الطب فى جامعة فيينا، وحصل على شهادة التخصص عام ١٨٩٥ ، وفى عام ١٨٩٨ ألف كتابًا طبيًّا عن الصحة وظروف العمل لدى الخياطين، وفى العام التالى قابل " سيجموند فرويد" .

ظل " أدلر" مشاركًا فى مدرسة فيينا للتحليل النفسى حتى عام ١٩١١ ، لكنه انفصل هو وثمانية علماء نفس آخرين عام ١٩١٢ عنها ليؤسسوا جمعية علم نفس الأفراد. وفى ذلك العام نشر كتابه المهم The Neurotic Constitution . وقد توقف " أدلر" عن العمل أثناء الحرب العالمية الأولى، حيث عمل فى مستشفى عسكرى، وهى التجربة التى عززت من موقفه المناهض للحرب.

وبعد انتهاء الحرب، أسس " أدلر" أول عيادة من عياداته الاثنتين والعشرين، والتى كانت لها الريادة فى الصحة النفسية للأطفال فى فيينا. وعندما أغلقت السلطات هذه العيادات عام ١٩٣٢ (لأن " أدلر" كان يخالف معتقداتهم)، هاجر إلى الولايات المتحدة، وعمل أستاذًا فى كلية الطب فى لونج آيلاند. ومنذ عام ١٩٢٧ ، أصبح أستاذًا زائرًا بجامعة كولومبيا، واشتهر فى أوربا والولايات المتحدة بسبب محاضراته العامة.

مات " أدلر" عام ١٩٣٧ بعد إصابته بنوبة قلبية مفاجئة أثناء وجوده فى مدينة أبردين فى أسكتلندا أثناء جولة محاضرات له فى أوربا. وله أربعة أبناء من زوجته " رايسا" التى تزوجها عام ١٨٩٧ .

ومن كتب " أدلر" الأخرى: The Science of Living ، وThe Practice and Theory of Individual Psychology ، وكتابه الشهير What Life Could Mean to You

١٩٩٧

نعمة الخوف

" إننا نحن البشر – مثل كل الكائنات – نستشعر وجود الخطر، فلدينا نعمة وجود حارس داخلى ذكى مستعد دائمًا لتحذيرنا من المخاطر وتوجيهنا أثناء المواقف الخطيرة" .

" رغم أننا نريد أن نعتقد أن العنف مسألة سبب ونتيجة، فالحقيقة أن العنف عملية – أو سلسلة ليست المحصلة العنيفة فيها إلا حلقة واحدة" .

" بالنسبة لأمثال هؤلاء، يمثل الرفض تهديدًا للهوية، وللذات، وللنفس بكاملها، وبهذا المعنى يمكننا أن نقول عن جرائم القتل التى يرتكبونها إنها دفاع عن النفس" .

الخلاصة

ثق فى فطرتك لا فى التكنولوجيا لتحمى نفسك من العنف

المثيل

"مالكولم جلادويل": طرفة العين صـ ١٤٦

الفصل ٢

جافين دى بيكر

"ربما كان يراقبها منذ فترة. نحن لا نعرف على وجه اليقين، ومع ذلك فما نعرفه فعلًا هو أنها لم تكن أولى ضحاياه".. بهذه الجملة يبدأ كتاب نعمة *الخوف*، وهو كتاب يحكى قصصًا واقعية لأناس أصبحوا ضحايا أو كادوا يصبحون ضحايا للعنف. وفى كل قصة منها إما أن يكون الشخص قد استمع إلى صوت حدسه ونجا، أو لم يستمع لذلك الصوت فتحمل تبعة ذلك.

العادة أن نعتبر الخوف شيئًا سيئًا، ولكن "دى بيكر" يحاول أن يوضح أنه نعمة قد تحمينا من الضرر. يدور كتاب *نعمة الخوف: دلائل النجاة التى تحمينا من العنف* حول معرفة ما يدور فى عقول الآخرين حتى لا نعتبر أفعالهم مفاجأة كاملة. ورغم أن هذا قد لا يكون مريحًا، خاصة عندما يكون العقل الذى نحاول معرفة ما يدور بداخله عقل قاتل محتمل، فإنه من الأفضل أن نعرف هذا بأنفسنا بدلًا من معرفته بطريقة تكلفنا الكثير.

قبل أن يكمل "جافين دى بيكر" الثالثة عشرة من عمره شاهد عنفًا فى بيته بقدر ما يشاهده معظم الناس على مدار حياتهم. وحتى ينجو من ذلك العنف، كان عليه أن يجيد توقع المواقف التالية التى ستتضمن شجارًا، وجعل مهمة حياته وصف العقلية العنيفة حتى يستطيع الناس أن يروا دلائل العنف. وقد أصبح "دى بيكر" خبيرًا فى تقييم مخاطر العنف، وكُلف بحماية الشخصيات الحكومية، وعملاء الشركات، وكان محاضرًا شارحًا للعنف الأسرى.

وليس "دى بيكر" عالمًا نفسيًا، ولكن كتابه يقدم من الأفكار عن طبيعة الحدس، والخوف، والعقلية العنيفة أكثر مما يمكن أن يحتويه أى كتاب متخصص فى علم النفس. وكتاب نعمة *الخوف* أشبه برواية بوليسية جيدة من حيث إنه لا يغيِّر قارئه فحسب، بل وقد ينقذ حياته فعلًا.

أمان الحدس

يقول "دى بيكر" إننا نسينا فى عالمنا المعاصر أن نعتمد على فطرتنا لحماية أنفسنا، حيث يكِل معظمنا مهمة التعامل مع العنف إلى الشرطة والقانون معتقدًا أنها تحمينا، ومع ذلك فغالبًا ما يكون تدخل هذه الهيئات والسلطات بعد فوات الأوان. وبديل ذلك أن نعتقد أن التكنولوجيا المتقدمة سوف تحمينا من الخطر، فكلما زاد ما لدينا من أجهزة إنذار وأسوار عالية، زاد شعورنا بالأمان.

ومع ذلك فهناك مصدر للحماية أفضل من كل هذا، وهو فطرتنا أو حدسنا. عادة ما يكون لدينا كل ما نحتاج إليه من معلومات لتحذيرنا من أناس أو مواقف معينة، ومثل باقى المخلوقات فإن لدينا أنظمة تحذير داخلية من الخطر. رغم أن الناس كثيرًا ما تنبهر بحدس الكلاب، إلا أن

"دى بيكر" يقول إن حدس البشر أفضل من حدس الكلاب، ولكن مشكلة هذا الحدس أن البشر ليسوا مستعدين لتصديقه والثقة به.

ويقول "دى بيكر" على لسان الإناث اللاتى تعرضن للاعتداء: "رغم أننى كنت أعرف تمامًا أن ما حدث سيؤدى للاعتداء، فلم أبعد نفسى عن الخطر". لقد كان المعتدون على هؤلاء النساء ممن يساعدونهن على حمل حقائبهن، أو يدخلون المصعد معهن ليستطيعوا أن يجعلوهن يتوافقن مع ما يريدونه. ويقول "دى بيكر" إن هناك "شفرة عامة للعنف" يستطيع معظم الناس استشعارها بصورة آلية، ومع ذلك فغالبًا ما تُضعف الحياة المعاصرة قدرتنا على هذا الاستشعار. إننا إما لا نرى دلائل العنف أساسًا، أو لا نقبل الاعتراف بها إذا رأيناها.

ومن العجيب أن "دى بيكر" يقترح أن "الثقة بالحدس هى النقيض المباشر للمعيشة فى الخوف". إن الخوف الحقيقى لا يعجز المرء، بل يقويه، ويمكنه من فعل أشياء لا يستطيع فعلها فى الأوقات العادية. وفى أول حالة يعرضها فى كتابه، تم حصار امرأة والاعتداء الجسدى عليها فى شقتها. وعندما قال المعتدى عليها إنه ذاهب إلى المطبخ، سمعت صوتًا بداخلها يطلب منها أن تتبعه على أطراف أصابعها دون أن يسمعها؛ فرأته يفتح أدراج المطبخ بحثًا عن سكين كبير – ليقتلها، فتسللت إلى الباب الخارجى للشقة وهربت. وكان الشىء المذهل فى هذه الحالة هو ما قالته تلك المرأة من أنها لم تكن خائفة. إن الخوف الحقيقى شعور إيجابى يستهدف حمايتنا، وذلك لأنه يتضمن الحدس لدينا.

مسحة من العنف لدى كل إنسان

ينتقد "دى بيكر" فكرة أن هناك "عقلية إجرامية " تميز بعض الناس عن بقية البشر، فمعظم الناس يقولون إنهم لا يستطيعون قتل غيرهم، ثم نسمع منهم تحذير "ما لم نكن مضطرين لحماية من نُحبهم". إننا جميعًا قادرون على الأفكار الإجرامية، بل والأفعال الإجرامية. يوصف الكثير من القتلة بأنهم "معدومو الإنسانية"، ومع ذلك فمن المؤكد – كما يقول "دى بيكر" – أنهم بشر عاديون. إذا استطاع إنسان معين فعل شىء معين فى ظل ظروف معينة، فإن كل البشر يستطيعون فعل ذلك الشىء. وفى كتابه، لا يميز "دى بيكر" بين "الإنسان"، و"الوحش الآدمى"، بل يبحث فى إن كان لدى الفرد النية أو القدرة على إضرار غيره، ثم يستنتج أن "مصادر العنف موجودة لدى كل إنسان، وكل ما يختلف هو رؤيتنا لمبررات ذلك العنف".

سلسلة كاملة، وليس حدثًا منفصلا

لماذا يرتكب الناس العنف؟ يلخص "دى بيكر" أسباب العنف فى أربعة عناصر هى:

- التبرير: حيث يقرر الشخص أنه تمت الإساءة إليه عن عمد.
- البدائل: حيث يبدو العنف كطريق وحيد للقصاص والعدالة.
- الظروف والتبعات: حيث يقرر الشخص أنه يستطيع تحمل تبعات سلوكه العنيف، وعلى سبيل المثال قد لا يبالى المطارِد بدخول السجن إذ ظفر بمن يطارده.

❖ القدرة: حيث يثق المعتدى فى قدرته على استخدام جسمه، أو طلقات سلاحه، أو قنبلته لتحقيق أغراضه.

ويتحقق فريق العاملين مع "دى بيكر" من وجود هذه "المؤشرات السابقة للفعل العنيف" قبل توقع احتمالية وقوع عنف من شخص يهدد عميلاً. يقول "دى بيكر" إننا إذا انتبهنا جيدًا، فإن العنف "لن يحدث". إنه ليس من الشائع أن "يُظهر الناس نواياهم" قبل أن يرتكبوا جريمة قتل. ويقول "دى بيكر" إنه يمكن توقع العنف "كما يمكن توقع غليان الماء".

وثمة شىء آخر يساعدنا على توقع العنف، وهو فهمنا لأنه عملية "لا تكون النتيجة العنيفة فيها إلا حلقة واحدة فقط" . وفى حين أن الشُرطة تبحث عن دوافع الجرائم ، فإن "دى بيكر" وفريق العاملين معه يتعمقون للبحث عن تاريخ العنف، أو وجود نية العنف التى عادة ما تسبق الفعل العنيف.

ويتضمن كتاب نعمة *الخوف* فصلًا عن العنف بين الأزواج، ويوضح أن معظم حالات قتل الأزواج لا تحدث فى لحظة، بل عادة ما يكون قرارًا متمهلًا مدروسًا يسبقه مطاردة الزوج لزوجته ورفض الزوجة له. يرى مثل هؤلاء الأزواج أن رفض زوجاتهم لهم تهديد لشعورهم بهوياتهم وبأن قتل زوجاتهم هو الطريقة الوحيدة لاستعادة ذلك الشعور. وهنا يعلن "دى بيكر" حقيقة تحذيرية، وهى أن ثلاثة أرباع حالات قتل الأزواج تحدث بعد انسحاب المرأة من الحياة الزوجية.

كيف نختار طريقًا نفسيًا؟

عادة ما تتضمن صفات المعتدى الإجرامى:

❖ الاستهتار والتظاهر بالشجاعة.
❖ التصلب فى التفكير.
❖ عدم الصدمة من الأشياء التى تصدم الآخرين.
❖ الهدوء الغريب أثناء الصراع.
❖ الرغبة فى السيطرة.

وما هو أفضل مؤشر لتوقع العدوان الإجرامى؟ يرى "دى بيكر" أن الطفولة المضطربة أو المهينة للطفل مؤشر مهم، فقد أوضحت دراسة على السفاحين أنهم جميعًا كانوا ضحايا للعنف والإهانة، أو الإهمال فى طفولتهم . كان "روبرت باردو" – الذى قتل الممثلة "ريبيكا شايفر" – يُحبس فى طفولته فى غرفته ويلقى له طعامه كما لو كان كلبًا، ولم يتعلم أبدًا أن يكون ذا علاقات اجتماعية. إن مثل هؤلاء يكوِّنون رؤية معقدة للعالم، وعادة ما يكون هذا على حساب المجتمع.

ومع ذلك، فقد يجيد من يتسمون بالعنف إخفاء دلائل اضطرابهم النفسى، حيث قد يكونون مثالًا للأخلاق والاستقامة بحيث يبدون لمن يراهم "أناسًا عاديين". والدلائل التحذيرية تشمل:

- أن يكونوا ظرفاء ولطفاء بصورة زائدة.
- أن يتحدثوا كثيرًا، ويقدموا الكثير من التفاصيل غير الضرورية لتشتيت من يستمع لهم.
- أن يقتربوا من غيرهم ولا يسمحون لغيرهم بالاقتراب منهم..
- أن يماثلونا أو يهينونا إهانات بسيطة حتى يستفزونا للتورط معهم.
- أن يستخدموا أسلوب "الجماعية بالإكراه" باستخدامهم كلمة "نحن" حتى يُشعروا ضحاياهم بأنهم وهم فى قارب واحد.
- أن يجدوا طريقة لمساعدة غيرهم حتى يشعروا بدَيْن لهم.
- أن يتجاهلوا رفض الآخرين لهم . لا تدع لأحد أبدًا يخرجك عن رفضك؛ لأنه إن نجح فى هذا، فسيشعر بأنه يسيطر عليك.

ليس من اللازم أن نعيش فى حالة من هوس الشك فى الآخرين – فمعظم ما نقلق منه لا يحدث أبدًا – ومع ذلك، فإنه من السخف أن نثق فى أنظمة الأمان فى منازلنا، أو أماكن عملنا، أو فى الشرطة ثقة كاملة، فلأن الناس هم من يلحقون الأذى بغيرهم، فإن الناس هم ما ينبغى أن نفهمه – كما يقول "دى بيكر".

داخل عقل المطارد

يحكى كتاب *نعمة الخوف* عن الشخصيات العامة من عملاء "دى بيكر"، ومحاولات المطاردين الاقتراب منهم، ففى أى وقت قد يتبع مطرب أو ممثل شهير ثلاثة أشخاص أو أربعة يبعثون له عددًا هائلًا من الخطابات، أو يحاولون اختراق ترتيباته الأمنية. وعدد قليل فقط من هؤلاء المطاردين من يريدون فعلًا قتل الهدف (أما الباقون فيعتقدون أن ثمة "علاقة" من نوع ما تربطهم بالنجم)، ومع ذلك فإن القاسم المشترك بينهم هو البحث الشديد عن اعتراف الناس بهم.

كلنا نريد اعتراف الناس بنا، والمجد، والأهمية بدرجة من الدرجات، والمطاردون يصبحون مشاهير بقتلهم لشخص شهير، حيث ارتبط اسما "مارك تشابمان"، و"جون هينكلى" – مثلًا – للأبد باسم هدفيهما: "جون لينون"، و"رونالد ريجان". وكان هذان الشخصان لا يريان بأسًا بالاغتيال، حيث إنه طريق مختصر للشهرة، والمرضى النفسيون لا يبالون كثيرًا بأن كان انتباه الناس لهم سلبيًا أم إيجابيًا.

وقد استحوذت صورة الشخص المخبول الذى يتابع النجم السينمائى أو الرئيس على الخيال الشعبى، ولكن "دى بيكر" يتساءل عن سبب اهتمامنا بمطاردى المشاهير بينما نتجاهل حقيقة أن امرأة تُقتل كل ساعتين على يد زوجها أو خليلها فى الولايات المتحدة فقط. ومن المصادفة أنه لا يثق كثيرًا بنظام الكبح الذى يقول إنه لا يؤدى إلا إلى زيادة حدة الموقف. إن من يتسمون بالعنف يزدهرون فى الجو المفتوح، وإذا كانوا غير متزنين فى كل الحالات، فإن فرض النظام لا يضمن الأمان.

تعليقات ختامية

كتاب موهبة *الخوف* كتاب مناسب تمامًا للبيئة الأمريكية، حيث يسود الثقافة الأمريكية الاستخدام المفرط للأسلحة بالإضافة إلى قلة التأكيد على الآخرين فى التماسك الاجتماعى. إذا كنت تعيش فى قرية إنجليزية أو مدينة يابانية، أو حتى فى مكان هادئ فى الولايات المتحدة، فإن هذا الكتاب سيبدو لك كما لو كان كتابًا ألفه شخص مريض نفسيًّا.

ومع ذلك، فإن "دى بيكر" يلوم التقارير الإخبارية التليفزيونية المسائية على أنها جعلت بلاده تبدو أكثر خطورة مما هى فى الواقع لافتًا إلى أن الوفاة نتيجة السرطان أو حوادث الطرق أعلى بكثير من الوفاة نتيجة حادث عنف يرتكبه شخص غريب.

ومنذ الهجوم على مركز التجارة العالمى فى نيويورك عام ٢٠٠١، أصبح الأمريكيون مهووسين باحتمال حدوث عنف عشوائى، ومع ذلك فإن معظم صور الهجوم وحوادث القتل تحدث بداخل المنازل. ومعرفة الدلائل على هذه الحوادث قد تحمينا من الضرر. أما فيما يخص الأمان الشخصى، فإن "دى بيكر" يقول إن الرجال والنساء يعيشون فى عالمين مختلفين. وقد قالت "أوبرا وينفرى" لمتابعى برنامجها التليفزيونى إن كتاب نعمة الخوف "ينبغى أن تقرأه كل امرأة أمريكية".

تأثر "دى بيكر" أثناء تأليفه لكتاب *نعمة الخوف* بثلاثة كتب بالتحديد هى: كتاب *Whoever Fights Monsters* من تأليف "روبرت ريسللر" عالم السلوكيات فى مكتب التحقيقات الاتحادى الأمريكى، وكتاب *Violent Behavior* من تأليف عالم النفس "جون موناهان"، وكتاب *Without Conscience* من تأليف "روبرت دى. هير"، وهو كتاب يطوف بقارئه فى رحلة فى عقول المرضى النفسيين. هناك الكثير من المؤلفات الحالية عن العنف، ولكن كتاب "دى بيكر" يظل أفضل بداية للقراءة فى هذا المجال.

" جافين دى بيكر"

يعتبر " دى بيكر" رائدًا فى مجال تقييم التهديد، وتوقع العنف وإدارته. وتقدم شركته خدمات استشارية وحماية للشركات، والمؤسسات الحكومية، والأفراد. وقد رأس " دى بيكر" الفريق الأمنى لضيوف الرئيس الأمريكى السابق " رونالد ريجان" ، وعمل مع وزارة الخارجية أثناء الزيارات الرسمية للزعماء الأجانب. وقد ابتكر أيضًا نظام MOSAIC للتعامل مع التهديدات التى يتلقاها قضاة المحكمة الأمريكية العليا، ونواب مجلس الشيوخ والكونجرس الأمريكى. وقد استشير " دى بيكر" فى الكثير من القضايا الجنائية مثل القضايا الجنائية والمدنية ضد " أوه. جيه. سيمبسون" .

و" دى بيكر" حاصل على الزمالة من الدرجة الأولى من جامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس، وكلية العلاقات العامة، وكان رئيسًا مشاركًا للهيئة الاستشارية لمجلس العنف.

ومن مؤلفاته الأخرى كتاب: Protecting the Gift عن أمن الأطفال، وكتاب: Fear Less: Real Truth about Risk, Safety and Security in a Time of Terrorism.

١٩٦٤
ألعاب تلعبها الناس

"لعبة الزوجية" المسماة "حقيبة الغداء" . وفى هذه اللعبة يُعد الزوج – الذى يستطيع تحمل نفقات تناول الغداء فى مطعم كبير – لنفسه بضع شطائر صباح كل يوم ويأخذها معه للعمل فى حقيبة ورقية. وبهذه الطريقة يستخدم بقايا الخبز وطعام العشاء فى الليلة السابقة، بالإضافة إلى الحقائب الورقية التى توفرها له زوجته حتى يسيطر سيطرة كاملة على الشئون المالية لأسرته؛ فأية زوجة تستطيع أن تشترى لنفسها فراء غاليًا إذا رأت هذه التضحية بالذات من جانب زوجها؟" .

" يعود الأب لبيته من العمل، فيتصيد خطأً لابنته، فترد بوقاحة، أو ربما كانت البنت هى من بادر بالوقاحة التى يتصيدها لها والدها كخطأ. ترتفع الأصوات ويحتدم الصراع.. وهنا توجد ثلاثة احتمالات هى: (أ) ينسحب الأب إلى غرفته ويوصد بابها خلفه بقوة، و(ب) تنسحب البنت إلى غرفتها وتوصد بابها خلفها بقوة، و (ج) ينسحب كل منهما إلى غرفته ويوصد بابها خلفه بقوة. وفى كل الحالات تتميز نهاية لعبة " التصعيد" بإيصاد باب الغرفة بقوة" .

الخلاصة

يلعب الناس ألعابًا كبديل للحميمية الفعلية، ورغم أن كل لعبة من هذه الألعاب غير سارة إلا أن لها مردودًا معينًا على أحد اللاعبين فيها أو كليهما.

المثيل

"توماس إيه. هارس": *أنا على ما يرام، وأنت على ما يرام صـ ١٧٢*

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية صـ ١٨٠*

"فريتز بيرلز": *العلاج بأسلوب الجشطلت صـ ٢٤٤*

الفصل ٣

إيريك بيرن

فى عام ١٩٦١، نشر عالم النفس "إيريك بيرن" كتابًا بعنوان ممل، وهو *Transactional Analysis in Psychology*، ولكنه أصبح الكتاب الأساسى فى مجاله، وكثرت الإحالات إليه وحقق مبيعات جيدة.

وبعد ثلاث سنوات، نشر "بيرن" سلسلة كتب قائمة على نفس الأفكار، ولكنها ذات لغة سهلة. وكان مقدرًا لكتاب *ألعاب تلعبها الناس* - بعنوانه الجذاب وتصنيفاته الذكية الممتعة للدوافع الإنسانية - أن يجذب المزيد من الانتباه. وكانت مبيعات الطبعة المبدئية بنسخها الثلاثة آلاف بطيئة للغاية، ولكن بعد عامين - وبفضل الدعاية الشفوية للكتاب وبعض الإعلانات المتواضعة - بيع من الكتاب ثلاثة آلاف نسخة. وظل الكتاب على قائمة جريدة نيويورك تايمز بأفضل الكتب مبيعًا لمدة عامين (وهى مدة كبيرة بالنسبة لكتاب غير أدبى)، وأصبح الكتاب قالبًا يحتذى به مؤلفون آخرون حققوا ثراء مفاجئًا من تأليفهم كتبًا فى علم النفس الشعبى حققت أعلى المبيعات.

ورغم أن "بيرن" لم يكن يدرك هذا فى ذلك الوقت، فقد كان كتاب *ألعاب يلعبها الناس: علم نفس العلاقات الإنسانية* بداية لطفرة فى علم النفس الشعبى الموجه للقراء العاديين - وهو توجه فى الكتب يختلف عن كتب مساعدة الذات من جانب والمؤلفات الأكاديمية فى علم النفس من جانب آخر. وكانت جموع علماء النفس تنظر لكتاب "بيرن" على أنه كتاب سطحى موجه للجمهور العادى، ومع ذلك فالحق أن الخمسين أو الستين صفحة الأولى من الكتاب مكتوبة بأسلوب علمى قوى، ولا تخف هذه الحدة العلمية إلا فى الجزء الثانى من الكتاب، وهذا هو الجزء الذى اشترى معظم الناس الكتاب حتى يقرأوه.

وقد حقق كتاب *ألعاب تلعبها الناس* حتى الآن مبيعات تجاوزت خمسة ملايين نسخة، ودخلت الجملة عنوان الكتاب الاستخدام كتعبير اصطلاحى فى اللغة الإنجليزية.

الخبطات و الصفقات

يبدأ "بيرن" الكتاب ببحث يقول إن الأطفال الرضع إذا حرموا من التواصل البدنى غالبًا ما يتعرضون لانتكاسة بدنية وذهنية لا يمكن إصلاحها، ويشير إلى الدراسات الأخرى التى توضح أن الحرمان الحسى لدى الراشدين قد يؤدى إلى أمراض نفسية مؤقتة. إن الراشدين لا يقلون عن الأطفال فى حاجتهم للتواصل البدنى، ولكن ذلك التواصل غير موجود فى الغالب؛ لذلك يلجأ الناس للتفاوض والمساومة بدلًا من البحث عن "الخبطات" الانفعالية الرمزية من الآخرين. إن النجم السينمائى - مثلًا - قد يحصل على هذه الخبطات من خلال مئات الخطابات التى يتلقاها

أسبوعيًا من معجبيه المحبين، فى حين قد يحصل عليها العالِم من خلال ثناء إيجابى واحد على عمله من رمز كبير فى مجال تخصصه.

ويعرِّف "بيرن" الخبطة بأنها "الوحدة الأساسية للسلوك الاجتماعى"، وتبادل الخبطات هو صفقات؛ لذلك ابتكر عبارة "تحليل الصفقات" لوصف آليات التفاعل الاجتماعى.

لماذا نلعب الألعاب؟

نظرًا لحاجتنا لتلقى الخبطات الانفعالية، فإن "بيرن" يقول إن البشر على الصعيد البيولوجى يعتبرون أن أى تواصل اجتماعى – حتى لو كان سلبيًا – أفضل من عدم وجوده. وهذه الحاجة للعلاقة الحميمية هى أيضًا سبب تورط الناس فى "الألعاب" – وبذلك تصبح بديلًا للتواصل الحقيقى الصادق.

وقد عرف اللعبة على أنها: "سلسلة متواصلة من الصفقات الخفية التكميلية، والتى تتطور إلى نتيجة محددة ومتوقعة". ونحن نمارس الألعاب إرضاءً لدافع خفى، وغالبًا ما يتضمن هذا الإرضاء مردودًا.

والناس لا تدرك فى معظم الأوقات أنها تمارس الألعاب؛ فهذه الألعاب جزء طبيعى من التفاعل الاجتماعى. والألعاب النفسية ليست مثل لعبة البوكر التى نخفى فيها نوايانا كجزء من إستراتيجية لتحقيق مردود معين – وهو كسب المال، فقد يتمثل مردود الألعاب النفسية فى عالم العمل – مثلًا – فى عقد الصفقة، فكثيرًا ما نسمع من الناس كلمة "اللعبة" عند حديثهم عن أعمالهم كاعتراف لاواع منهم بأن عملهم يتضمن سلسلة من المناورات لتحقيق مكسب محدد. وماذا عن الألعاب فى العلاقات الحميمية؟ عادة ما يتضمن مردود الألعاب فى هذه العلاقات نوعًا من الرضا الانفعالى أو زيادة فى السلطة.

الأنفس الثلاث

لقد تطور تحليل الصفقات النفسية عن أسلوب التحليل النفسى الفرويدى، والذى درسه "بيرن" ومارسه. ذات مرة تعامل "بيرن" مع رجل مريض، فاعترف له المريض بأنه كان "طفلًا فى ملابس راشد". وفى الجلسات التالية، سأله "بيرن" إن كان الطفل هو من يتحدث معه أم الراشد. ومن خلال هذه الخبرة، وغيرها من الخبرات، توصل "بيرن" لتصور أن بداخل كل إنسان ثلاث أنفس، أو "ثلاث أنوات" غالبًا ما تتعارض مع بعضها. وميزها بأنها:

- توجهات وتفكير الرمز الأبوى (الأب).
- عقلانية وموضوعية الراشد وقبول الحقيقة (الراشد).
- مواقف وتثبيتات الطفل (الطفل).

وهذه الأنفس الثلاث ترتبط بصورة من الصور بالأنا الأعلى (الأب)، والأنا (الراشد)، والهو (الطفل) عند "فرويد".

يقول "بيرن" إننا نُظهر فى أى موقف للتفاعل الاجتماعى إحدى هذه الحالات الثلاث، وننتقل بسهولة من إحداها للأخرى. وعلى سبيل المثال، فقد نُبدى إبداعية الطفل، وفضوله، وجاذبيته، ولكننا نبدى معها أيضًا المزاجية أو الانفعالية، أو عناد الطفل. ومع كل حالة مزاجية من هذه الحالات إما أن نكون منتجين أو غير منتجين.

وأثناء لعبنا لعبة مع شخص معين نلتزم بإحدى هذه الأنفس الثلاث، وبدلًا من أن نظل محايدين، أو صادقين، أو قريبين لنحصل على ما نريده، ربما شعرنا بضرورة أن نتصرف مثل الآباء الآمرين، أو الأطفال المدللين، أو أبدينا مظهر الحكمة والعقلانية الذى يميز الراشدين.

فلنبدأ الألعاب

والجزء الأساسى من كتاب "بيرن" عبارة عن سرد بالكثير من الألعاب التى يلعبها الناس مثل:

"لولاك.."

وهذه اللعبة أكثر شيوعًا بين الأزواج، حيث يشكو فيها أحد الزوجين من أن زوجه عقبة فى طريق فعله ما يريد أن يفعله فى الحياة.

ويقول "بيرن" إن معظم الناس يختارون - عن غير وعى - فى أزواجهم أن يكون لديهم خصائص تضع عليهم بعض القيود، وقدم مثالًا لامرأة كانت تتوق لتعلم الرقص. وكانت مشكلة هذه الزوجة أن زوجها يكره الخروج من المنزل؛ لذلك كانت حياتها الاجتماعية محدودة. انضمت هذه السيدة لمدرسة تعليم رقص، ولكنها اكتشفت أنها تخاف من أن ترقص أمام الناس، فتركت الدراسة. وما يريد "بيرن" قوله هنا هو أن ما نلوم أزواجنا عليه، غالبًا ما يعكس مشكلة لدينا نحن أنفسنا. إن ممارسة لعبة "لولاك.." تمكننا من التنصل من مسئولية مواجهتنا مخاوفنا أو أوجه قصورنا.

"لماذا لا تفعل..؟" - "أجل، ولكن.."

تبدأ هذه اللعبة عندما يحدد أحدهم مشكلة فى حياته، فيقدم له آخر اقتراحًا إيجابيًّا لحلها، فيقول صاحب المشكلة: "أجل، ولكن.."، ثم يمضى ليجد مشكلة فى الحلول المقدمة. إذا كنا فى حالة الراشد، فربما فحصنا ذلك الحل، ولكن ليس هذا هو الهدف من إثارة الحوار؛ فهدفه إثارة المتحدث لتعاطف الآخرين معه نتيجة عدم قدرته على مواجهة الموقف (حالة الطفل). وهذه اللعبة تتيح لحلالى المشاكل فرصة لعب دور الآباء الحكماء.

الرجل الخشبية

يتبنى من يلعب هذه اللعبة توجها دفاعيًا يقول: "ماذا تتوقع من شخص ذى رجل خشبية/ طفولة سيئة/ مشاكل فى الأعصاب/ إدمان للشراب؟". وهذا الشخص يستخدم بعض خصائصه كعذر لقصور كفاءته أو دافعيته، بحيث لا يتحمل المسئولية الكاملة عن حياته.

وتتضمن الألعاب الأخرى التى يقدمها "بيرن":

- ألعاب الحياة: "لقد انتصرت عليك أيها اللعين"، و"هل ترى ما جعلتنى أفعل؟".
- ألعاب الزواج: "امرأة باردة"، أو " هل ترى كم حاولت جاهدًا حتى أحسِّن الأمور؟".
- ألعاب"الخير": "الحكيم العطوف"، أو "سيسعدهم التعرف علىَّ".

ولكل لعبة من هذه الألعاب نسيجها – فرضية أساسية، وكيفية لعبها – ومركب نقيض لهذا النسيج، أى طريقة ختامها، حيث يتبنى أحد اللاعبين فيها سلوكًا فى عقله يجعله "فائزًا".

قال "بيرن" إن الألعاب التى نلعبها أشبه بأشرطة قديمة ورثناها من طفولتنا، ونواصل تشغيلها. ورغم أن تلك الألعاب مقيِّدة ومدمرة، فإنها تقدم نوعًا من الراحة، وتحررنا من الحاجة لمواجهة المشاكل النفسية التى لا حل لها. ويرى البعض أن ممارسة الألعاب قد أصبحت جزءًا من شخصياتنا. يشعر الكثيرون بحاجة للشجار مع أقرب الناس إليهم أو الصراع مع أصدقائهم حتى يظلوا مهتمين بهم. ومع ذلك، فإن "بيرن" يحذرنا من أننا إذا لعبنا الكثير من الألعاب السيئة لفترة طويلة، فإنها ستصبح مدمرة لنا. وكلما ازداد لعبنا للألعاب، ازداد توقعنا أن يلعبها معنا الآخرون أيضًا. ومن يمارس الألعاب بصورة دائمة قد تنتهى به الحال مصابًا بهوس نفسى، بحيث ينعكس الكثير جدًّا من دوافعه وتحيزاته فى سلوكيات الآخرين.

تعليقات ختامية

رغم أن الكثيرين من علماء النفس الممارسين اعتبروا كتاب *ألعاب يلعبها الناس* مبسطًا للغاية وغير كفء أكاديميًّا، فإن فكرة تحليل الصفقات التى قدمها لا تزال مؤثرة للغاية، وقد استعان بها الكثيرون من المعالجين والمستشارين النفسيين بأسلوب التحليل النفسى ممن يتعاملون مع مرضى يصعب التعامل معهم أو مراوغين. ويبدو هذا الكتاب كتابًا ثوريًّا؛ لأنه استخدم دقة علم النفس فى مجال كان يعتبر مملكة للروائيين وكتاب المسرح. والحق أن الروائى الأمريكى "كيرت فونيجات" قد ألف مراجعة شهيرة للكتاب أوضح فيها أن محتوياته قد تلهم الكتاب الأدبيين لسنوات قادمة.

ينتمى كتاب *ألعاب يلعبها الناس* إلى مدرسة "فرويد" فى علم النفس، حيث يرتكز الكثير من الأفكار التى يقدمها على أفكار "فرويد" عن الكبت، والتوتر الجنسى، والدوافع اللاواعية. ويبدو فى الكتاب أيضًا بقايا ستينات القرن الماضى من حيث اللغة التى كتب بها وتوجهاته الاجتماعية.

ومع ذلك، فلا تزال قراءة هذا الكتاب مفتحة للعقل، وهو من أهم الكتب نظرًا لفكرته البسيطة من أن الناس تلعب ألعابًا نفسية دائمًا وربما ظلت تلعب الألعاب. وكما أوضح "بيرن"، فإننا نعلم

أبناءنا كل ما يلزمهم لتبنى الثقافة التى نعيش فى كنفها وممارستها فى الحياة، ونقضى الكثير من الوقت فى التفكير للمدارس التى نلحقهم بها والأنشطة التى يمارسونها، ومع ذلك فإننا لا نعلمهم شيئًا عن هذه الألعاب، والتى هى سمة واقعية - وإن لم تكن جيدة - لآليات التفاعل فى كل عائلة ومؤسسة.

وربما اعتبرت أن كتاب *ألعاب تلعبها الناس* يقدم رؤية سوداوية غير ضرورية للطبيعة البشرية، ولكن هذا لم يكن نية "بيرن" من تأليفه للكتاب، حيث أوضح أننا نستطيع التخلص من هذه الألعاب إذا عرفنا أن هناك بديلًا لها. ونتيجة خبرات الطفولة التى نتعرض لها، فإننا نفقد ثقتنا الطبيعية بأنفسنا، وتلقائيتنا، وفضولنا التى كنا نتمتع بها كأطفال، ونتبنى أفكار حالة الأب بما نستطيع فعله وما لا نستطيع فعله. إن الوعى الأكبر بتلك الأنفس الثلاث يشعرنا براحة أكبر تجاه أنفسنا، حيث يجعلنا نتحرر من الشعور بحاجتنا لتفويض من غيرنا حتى نحقق النجاح، ويقل استعدادنا لوضع الألعاب مكان الحميمية الحقيقية.

"إيريك بيرن"

نشأ "إيريك بيرنشتاين" فى مونتريال بكندا، وكان والده طبيبًا ووالدته مؤلفة، وتخرج فى كلية الطب بجامعة ماكجيل عام ١٩٣٥، ثم تدرب على التحليل النفسى بجامعة ييل. حصل على الجنسية الأمريكية، وعمل بمستشفى ماونت زيون فى نيويورك، وغيَّر اسمه إلى "إيريك بيرن" فى عام ١٩٤٣.

عمل "إيريك بيرن" أثناء الحرب العالمية الثانية معالجًا نفسيًّا فى الجيش الأمريكى، وبعد ذلك أكمل دراسته متتلمذًا على يدى "إيريك إريكسون" - *انظر صـ ٩٨* *- فى معهد سان فرانسيسكو للتحليل النفسى. وبعد أن استقر فى كاليفورنيا فى نهاية أربعينات القرن الماضى تحرر من سيطرة مدرسة التحليل النفسى عليه، وتطور عمله على حالات الأنا على مدار العقود الثلاثة التالية حتى وصل إلى فكرة تحليل الصفقات. وقد أسس الجمعية الدولية لتحليل الصفقات، وقسم وقته على العمل فى عيادته الخاصة، وتقديم الاستشارات، وشغل المناصب فى المستشفيات.*

وقد ألف "بيرن" فى عدد كبير من الموضوعات، فبالإضافة إلى كتابه What Do You Say After You Say Hello? (1975) الذى حقق أعلى المبيعات هو الآخر، والذى يبحث فكرة "مخطوطات الحياة"، ألَّف أيضًا كتاب Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis (1957)، و Structures and Dynamics of Organizations and Groups (1963)، و Sex in Human Loving (1970)، ونشر له عام ١٩٧٦ بعد وفاته كتاب Beyond Games and Scripts. انظر أيضًا السيرة الذاتية التى كتبتها عنه "إليزابيث واتكينز جورجنسن" بعنوان Eric Berne: Master Gamesman (1984).

وقد اعترف "بيرن" بأن لديه ابنًا راشدًا، وذات مرة وصف نفسه بأنه (مراهق فى السادسة والخمسين). وكان "بيرن" لاعب بوكر محترفًا، وقد تزوج ثلاث مرات، وتوفى عام ١٩٧٠.

١٩٧٩
مهارات الناس

" رغم أن التواصل بين الناس هو أعظم إنجازات البشرية، فإن الشخص العادى لا يتواصل مع غيره بصورة جيدة. إن التواصل الضعيف يؤدى إلى الوحدة والانعزال عن الأصدقاء، والأحباب، والزوج، والأبناء – بالإضافة إلى تأثيره السلبى على العمل" .

"لا يمكن لمهارات التواصل – أيًا كانت دقة تكوينها – أن تحل محل الصدق والاهتمام والفهم، ومع ذلك فإنها قد تساعدنا على التعبير عن هذه الخصائص تعبيرًا تتجاوز كفاءته قدرة كل منا على التعبير عنه فى الماضى" .

الخلاصة

مهارات الناس المتميزة لا تجعلك تحصل على ما تريده فحسب، بل وتجلب لك أفضل ما فى العلاقات أيضًا.

المثيل:

"دانيال جولمان": *التعامل بذكاء انفعالى* صـ ١٥٢

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا* صـ ٢٧٢

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين": *الحوارات الصعبة* صـ ٣١٢

الفصل ٤

روبرت بولتون

غالبًا ما تكون أفضل الكتب هى تلك الكتب التى لا يريد مؤلفوها أى شىء من وراء تأليفهم لها. فى مقدمة كتاب *مهارات الناس: كيف تؤكد نفسك، وتستمع للآخرين، وتحل الصراعات* يقول "روبرت بولتون" إنه لم يكن ليدخل الكتابة فى مجال التحاور لولا حقيقة أن مهارات العاملين معه كانت سيئة جدًا.

وقد ألف "بولتون" هذا الكتاب على مدار ست سنوات أثناء إدارته لشركة استشارية، واختبر مادة الكتاب على آلاف الناس الذين يقيمون ورش عمل مهارات للتواصل فى الشركة. وكان المشاركون فى الاختبار ينتمون إلى كل المستويات الوظيفية من تنفيذيين كبار، إلى عاملين بالمستشفيات، إلى أصحاب شركات صغيرة، إلى رجال دين.

ليست هناك مهنة لا يؤثر التواصل على النجاح فيها. ولقد اكتشفت الكثيرون - وخاصة العاملون فى المجالات التقنية والفنية - أن العمل "الفعلى" جزء واحد من وظيفتهم، وأن الجزء الآخر من وظائفهم هو إدارة الناس أو التعامل معهم. ولذلك، فإذا كنت تجيد التواصل، فإن هذا يضمن لك تحقيق نصف إنجازاتك على الأقل.

إزالة العقبات

يقول "بولتون" إن الناس يتوقون للارتباط ببعضهم البعض، وأنهم قد يشعرون بالوحدة ليس لعدم وجود أحد حولهم، بل لأنهم لا يستطيعون التواصل جيدًا. ومع ذلك، فإذا كنا قد صعدنا القمر، وعالجنا الأمراض الخبيثة، فلماذا لا نتواصل جيدًا؟ إن أحد أسباب ضعف التواصل هو أننا نتعلم قدرًا كبيرًا من مهارات التواصل من عائلاتنا، والاحتمال الأغلب أن والدينا ليسوا متواصلين جيدين، وكذلك كان والداهم.

يحتاج كل إنسان تقريبًا لتحسين مهاراته فى التواصل، ومع ذلك فإن تواصلاتنا مليئة — دون أن نعرف — بالعقبات التى تحول دون التواصل الجيد مع الآخرين. ومن العقبات الرئيسية فى التواصل الحكم على الآخرين، وتقديم الحلول.

عندما نستمع إلى أحدهم، فإنه من الصعب أن ننصت لما يقوله دون أن نضيف له "قيمة" من عندنا، وهذا هو الجانب الطريف فى الحكم على ما يقوله الناس، أما الجانب الآخر منه فهو الانتقاد وإطلاق الصفات عليه. إننا نشعر مع المقربين منا بأن علينا أن نكون انتقاديين، وإلا فلن نرى كيف يتغيرون. أما مع الآخرين، فإننا نشعر بالحاجة لأن نطلق عليهم صفات مثل "عبقرى"، أو "صعلوك"، أو "أحمق"، أو "شكس"، ولكن فعلنا هذا يجعلنا نكف عن رؤية ذلك الشخص

كإنسان بل نراه كنمط أو فئة. و "نصيحتنا الجيدة" فى الحقيقة قلما تكون بناءة، وذلك لأنها عادة ما تمثل إهانة لذكاء من نوجه النصيحة له.

وربما كنا معتادين على العقبات بدرجة نتساءل معها عما سيظل باقيًّا إذا أزلناها من أسلوب التحاور. إن ما سيتبقى من الحوارات هو القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم وتوضيح مخاوفنا ومسببات قلقنا لهم.

مهارات الاستماع

هل محادثاتك بمثابة منافسة يكون "أول من يلتقط أنفاسه فيها" هو المستمع؟ ليس الكثيرون مستمعين جيدين، حيث أوضحت البحوث أن "نسبة ٧٥٪ من التواصل اللفظى يتم تجاهلها، أو إساءة فهمها، أو نسيانها بسرعة".

وهناك فرق كبير بين مجرد السمع، والإنصات كما يقول "بولتون"؛ فالإنصات يتجاوز مجرد الفعل الفسيولوجى ليشمل مشاركة نفسية مع من نحاوره.

وليس الاستماع مهارة واحدة، وذلك لأن الممارسة الحقيقية الفعلية له تتضمن عددًا من المهارات التالية:

الانتباه

النسبة الشائعة فى البحوث فى مجال التواصل هى أن ٨٥٪ من تواصلاتنا غير لفظية؛ لذلك فإن مهارات الانتباه - التى توضح مدى حضورنا أثناء حواراتنا مع من نتحدث معهم - شىء مهم جدًا للتواصل الجيد. حيث لا ينبغى أن تطوف بنظرك فى الغرفة؛ ولكن ينبغى أن توضح للآخرين أنك تركز على ما يقولونه من خلال هيئة جسمك وتواصلك البصرى، أى أنك "تستمع له بجسمك".

ويصف "بولتون" فى كتابه وقت أن كان الرسام "نورمان روكويل" يرسم صورة شخصية للرئيس الأمريكى أيزنهاور، فيقول إنه رغم أعباء عمل الرئيس واقتراب دخوله حملة إعادة انتخابه، فقد منح "روكويل" كل انتباهه طوال الساعة ونصف الساعة التى جلس إليه خلالها. تذكر أى شخص تعرفه وتعتبره محاورًا عظيمًا وستجد أنه يفعل نفس هذا الشىء، حيث ستجده ينتبه لك بكامل عقله وجسمه.

المتابعة

تقوم مهارات المتابعة على مدى متابعتنا لما يقوله محدثنا. ورغم أن الشائع أن نقدم لمحدثنا النصيحة، أو الطمأنينة، فإن الطريقة الأفضل فى المتابعة هى أن نقدم "فاتحًا" للحوار، وهذا قد يتضمن:

- ملاحظة لغة جسم من تتحدث إليه: "وجهك متألق اليوم".

- دعوة محدثك للحديث: "أخبرنى بالتفاصيل"، أو "هلا حدثتنى عن هذا؟"، أو "ماذا يدور فى عقلك؟".
- الصمت: إتاحة الفرصة لمحدثك ليقول شيئًا إن كان يريد ذلك.
- لغة جسمك: تقديم رسالة مضمونها أننا مستعدون للاستماع.

إن الأدوات السابقة تُظهر لمحدثك احترامك له، بحيث يتحدث أو لا يتحدث وفقًا لما يريد دون ضغوط منك عليه. ويقول "بولتون" إن الكثيرين من الناس يشعرون بعدم الراحة فى البداية عندما يصمتون، ولكن بعض الممارسة قد تجعل هذا الأسلوب مريحًا لنا.

وبتطويرنا لمهاراتنا فى المتابعة، تزداد قدرتنا على اكتشاف رؤية محدثنا للموقف بدقة، واكتشاف ما سيقال فيما بعد، وهذا شىء مفيد لكلا طرفى الحوار.

إعادة الكلام

ويعرف "بولتون" إعادة الكلام بأنه "رد موجز على المتحدث يوضح له خلاصة ما قاله بكلمات من اختيار المستمع". وعلى سبيل المثال، عندما يخبرنا أحدهم بمشكلته، فإننا نعيد ما قاله بأسلوبنا - وفى جملة واحدة. وهذا يوضح للمتحدث أننا نستمع له فعلًا مما يوضح الفهم والقبول. وقد نشعر بغرابة فعل هذا فى البداية ونظن أن محدثنا يستغرب ما نفعله، ولكن الحقيقة أنه غالبًا ما يشعر بالسعادة لفعلنا هذا، حيث يوضح له أننا سمعنا مشاعره واعترفنا بها.

الردود الرزينة

ويعتبر هذا النوع من الاستماع مرآة للمتحدث توضح له أن حالته أو انفعاله وجدت التقدير لدى المستمع. ويطلب "بولتون" فى الكتاب من قارئه أن يتصور أمًا شابة فى الصباح عندما تعم الفوضى المنزل، حيث يصرخ ابنها الرضيع، ويدق الهاتف، ويحترق الخبز فى المجفف، ويلاحظ زوجها كل هذا فيقول شيئًا مثل: "يا إلهى! ألا تعرفين كيف تسخنين الخبز؟". الاحتمال أن يأتى رد هذه السيدة فى صورة انفجار.

ثم يطلب "بولتون" تصور البديل، حيث توجد كل الفوضى السابقة، ولكن الزوج يقول: "حبيبتى، هذا صباح صعب عليك، فابننا يبكى، ثم يدق الهاتف، والآن يحترق الخبز". هذا رد رزين يعترف لهذه الزوجة بما يحدث لها دون إصدار حكم عليها أو انتقاد لها. تخيل مدى الراحة التى ستشعر بها!

ويعود نجاح الرد الرزين إلى أن الناس لا يريدون دائمًا التعبير عما يشعرون به فعلًا، بل يعبرون عنه بصورة غير مباشرة؛ لذلك فإن تقديمنا ردودًا رزينة وليست ردودًا قائمة على رد الفعل يمكننا من التعرف على ما يريدون قوله فعلًا. يتحدث علماء النفس عن "مشكلة التعبير"، و"المشكلة الأساسية" التى لا يقدم فيها إلا ما يقوله المتحدث رغم أن الشىء المهم أن ما يقوله تكمن خلفه المشكلة الحقيقية. ولذلك السبب، لابد لنا أن نستمع للمشاعر فى الحوارات، فهذا يوجهنا

فى الاتجاه الصحيح فى حين أن الخطأ الشائع هنا هو أن نحاول أن نستخلص المعنى من الكلمات وحدها.

ويشكو الناس من أن الاستماع المتأمل الرزين يتطلب الكثير من الوقت والجهد. وقد يكون هذا صحيحًا على المدى القصير، ولكنه من المحتمل أن يوفر علينا صعابًا كبرى تنفجر فيما بعد نتيجة للتواصل السيئ.

مهارات التأكيد

يحب "بولتون" أن يعتبر الاستماع بمثابة الـ "ين" (أى الجانب المتلقى من التواصل)، بينما تأكيد الذات هو الـ "يانج" (أى الجانب النشط فى الحوار).

ونتيجة لمهارات التواصل السيئة التى تعلمها معظمنا، فعندما نريد شيئًا، فإننا نلجأ إلى المشاكسة، أو العدوانية، أو نتجنب الموضوع بالكامل. وهذه الاستجابات تنبع من آلية "الهجوم أو الانسحاب" الفطرية التى نشترك فيها مع الحيوانات. ولكننا كبشر لدينا أسلوب آخر، وهو التأكيد اللفظى، حيث يمكننا التأكيد على ما نريده دون أن نكون عدوانيين. وهذا هو أكثر وسائل التواصل فاعلية فى معظم المواقف، ومع ذلك فإن معظمنا إما ينسى أسلوب التأكيد، أو لا يعرف كيف يستخدمه.

والهدف الكلى للجمل التأكيدية هو إحداث تغيير دون التعدى على الطرف الآخر فى الحوار، حيث لا يتضمن التأكيد استخدام القوة أو الإرغام؛ لأن تركيزه على النتيجة. يمكننا أن نظل غاضبين، وأن يعرف الطرف الآخر هذا من خلال ما نقوله دون أن نكون عدوانيين، ويظل على الطرف الآخر أن يقرر بنفسه كيف يستجيب للرسالة التى نرسلها له مما يحافظ له على كرامته، وفى نفس الوقت نكون قد قطعنا خطوة كبرى باتجاه ما نريده.

منع الصراع والسيطرة

إن ما نريده فى الحياة فعلًا هو موقف تفوز كل الأطراف المشاركة فيه، ويقدم "بولتون" فكرة غريبة تتمثل فى أننا إذا حددنا المشكلة فى ضوء الحلول، فإن أحد الأشخاص يكسب والآخر يخسر؛ لذلك فإذا أردنا موقفًا يفوز فيه جميع الأطراف، فعلينا التركيز على ما يحتاج إليه طرفا المشكلة – وليس على الحلول.

وعلى سبيل المثال، فقد عمل "بولتون" مع مجموعة من السيدات فى إحدى مؤسسات الرعاية الاجتماعية ليس لديهن إلا سيارة واحدة يستخدمنها، وكانت الكثيرات منهن بحاجة للسيارة لقيامهن بالزيارات وحضور الاجتماعات؛ لذلك كان الصراع بينهن حتميًا، فعندما كانت إحداهن تستقل السيارة، كانت الأخريات بدون سيارة. ومع ذلك، فقد سألهن "بولتون" عما تحتاج إليه كل واحدة منهن، فقلن وسيلة مواصلات. لم يكن استخدام السيارة – إذن – إلا حلًا واحدًا من بين عدة حلول للمشكلة. والنظر للموقف من منظور الاحتياجات يعنى إيجاد العديد من الحلول الممكنة الأخرى.

يقول المثل القديم: "المشكلة التى يتم تحديدها تكون قطعت نصف الطريق باتجاه حلها"، ويقدم "بولتون" عملية مفصلة لتحديد الاحتياجات حتى يتم التوصل للحل. واستخدام هذا الأسلوب يقدم حلولًا لمشاكل كنا نظن أنها لا حلول لها. ومع ذلك، فإن هذا يتطلب منا فى البداية أن نستمع إلى ما يجعل الآخرين يشعرون بالسعادة.

تعليقات ختامية

ألف كتاب *مهارات الناس* منذ حوالى ربع قرن، ولا يزال يحقق مبيعات جيدة، فما سر هذه الاستمرارية؟ أولًا، يقوم الكتاب على أساس فكرى قوى، حيث يستقى مادته من أفكار أعلام مثل "كارل روجرز"، و"سيجموند فرويد"، و"كارين هورناى". ثانيًا، يلتزم الكتاب بالأمور الأساسية، ولا يحاول تغطية كل جوانب العلاقات بين الناس، بل يركز على ثلاث مهارات أساسية يمكن تعلمها هى: الاستماع، وتأكيد الذات، وحل الصراعات. ورغم أن الكتاب قد يبدو طويلًا، ويحتوى على الكثير من التكرار، فإنه يقدم نصائح مفيدة جدًا وأساليب يمكن تطبيقها فورًا.

ولا يطلب منا الكتاب فى أى جزء من أجزائه أن نكون أشخاصًا أكثر دفئًا مع غيرنا، أو أن نغيِّر شخصياتنا، بل يقدم لنا أساليب تدعمها البحوث من شأنها أن تزيد كفاءتنا زيادة هائلة. إننا ندرك فجأة من خلال هذا الكتاب ما يقوله الناس فعلًا، ونتمكن من توصيل ما نريد قوله بطريقة مباشرة.

ونقيض هذا أننا إذا ظننا أن التمتع بالمهارات الجيدة يعنى القدرة على التلاعب بالآخرين وجعلهم يقولون أو يفعلون أشياء تناسبنا نحن وليس هم، فإن الكتاب يذكرنا بالأعمدة الثلاثة للاحترام، والتى تؤدى إلى علاقات جيدة فعلًا، وهى: التعاطف، والحب غير المستحوذ، والصدق.

"روبرت بولتون"

يرأس "بولتون" مؤسسة ريدج Ridge، وهى مؤسسة للتدريب والاستشارات تأسست عام ١٩٧٢، وتركز على تحسين التواصل فى مجال العمل، ومهارات التفاعل بين الأشخاص. وكان "بولتون" قد سبق له أن أعدَّ برامج تدريبية لوزارة الصحة العقلية بولاية نيويورك، وأسس أيضًا عيادة للأمراض النفسية.

وقد ألف "بولتون" - بمشاركة زوجته "دوروثى جروفر بولتون" - كتابًا بعنوان People Styles at Work: Making Bad Relationships Good and Good Relationships Bad (1996)

١٩٧٠

التفكير الجانبى

" التفكير الجانبى أشبه بترس الحركة للخلف فى السيارة، وليس هناك من يحاول أن يعود بسيارته للخلف طوال الوقت، ومع ذلك فنحن بحاجة لاستخدام هذا الترس، ولمعرفة كيفية استخدامه وقت الحاجة للمناورة والخروج من النفق المسدود" .

"ليس الهدف من التفكير أن نكون على صواب، بل أن نتميز بالكفاءة" .

الخلاصة

إن تعلم التفكير بصورة أكثر كفاءة ليس صعبًا، ويمكن أن يزيد من قدرتنا على حل المشاكل زيادة هائلة.

المثيل

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *الإبداع صـ ٨٠*

الفصل ٥

إدوارد دى بونو

إذا ذُكرت كلمة التفكير، فلابد أن يذكر اسم "إدوارد دى بونو"، فليس هناك من هو أشهر منه فى حث الناس على تحسين كفاءة أنماط تفكيرهم وأفكارهم.

وكانت الكتب الأولى من تأليف "دى بونو" هى الأولى فى مجال علم النفس الشعبى، ورغم *أن أسلوب كتابته ليس مرحًا، إلا أن ما تحتوى عليه كتبه من أفكار جعلها تحقق أعلى المبيعات. وقد اخترع" دى بونو" مصطلح" التفكير الجانبى" الذى دخل المعجم كمصطلح لغوى، كما استخدمه فى كتابه بعنوان استخدام الذكاء الجانبى The Use of Lateral Thinking (1967)، ومع ذلك فقد كان كتاب التفكير الجانبى (وعنوانه الفرعى:" الإبداع خطوة بخطوة" - فى الطبعة الأمريكية - و" دليل للإبداعية" فى الطبعة البريطانية) هو الكتاب الأكثر قراءة، والذى لا يزال تصدر منه طبعات جديدة حتى الآن.*

ما هو التفكير الجانبى؟

عندما بدأ "دى بونو" التأليف فى ستينات القرن الماضى، لم تكن هناك طرق علمية معيارية للمساعدة على التوصل لأفكار جديدة، وكان القلائل فقط هم من يعتبرون "مبدعين" فى حين كان على الباقين أن يتخبطوا فى الروتين العقلى التافه. وقد روج "دى بونو" لفكرة التفكير الجانبى باعتباره أول "أداة للتفكير" يستطيع أى شخص استخدامها لحل المشاكل.

وقد ظهرت فكرة التفكير الجانبى من دراسة "دى بونو" لكيفية عمل العقل، حيث وجد أن اعتبار المخ مثل الحاسوب ليس أفضل طريقة لفهمه، بل أفضل فهم له هو اعتباره "بيئة مخصوصة تتيح للأفكار أن تتشكل فيه فى صورة أنماط ثابتة". العقل فى حالة بحث دائم عن الأنماط، ويفكر فى صورة أنماط، وينظم نفسه، ويدرج بداخله المعلومات الجديدة فى ضوء ما يعرفه بالفعل. وقد لاحظ "دى بونو" من خلال هذه الحقائق أن الفكرة الجديدة عادة ما تتصارع مع الأفكار القديمة حتى ترسخ فى العقل، وبحث عن طرق تستطيع الأفكار الجديدة من خلالها أن تتواجد بصورة تلقائية، وليس نتيجة للصراع.

والتفكير الجانبى عملية تمكننا من إعادة ترتيب أنماطنا العقلية، وفتح عقولنا وتجنب التفكير المعلَّب المحفوظ. وهذا التفكير إبداعى، ولكنه لا يتضمن أية أسرار أو غموض؛ فهو - ببساطة - طريقة للتعامل مع المعلومات من شأنها أن تؤدى لنتائج أكثر إبداعًا. ويتساءل "دى بونو" إن كانت روح المرح والدعابة شيئًا بعيدًا عن إعادة هيكلة أنماطنا العقلية الحالية. إننا إذا استطعنا تقديم العنصر غير المتوقع، فإننا سنتحرر من أسر تلك الأنماط لنا.

والتفكير الجانبى هو نقيض "التفكير الرأسى". تؤكد الثقافة الأمريكية بوجه عام – ونظامها التعليمى بوجه خاص – على استخدام المنطق الذى تؤدى فيه حالة واحدة صحيحة إلى حالة أخرى، وفى النهاية إلى الحل "الصحيح ". وهذا التفكير الرأسى جيد معظم الوقت، ولكنه قد لا يساعدنا فى المواقف العصيبة على القيام بالقفزة التى نحتاج إليها. فأحيانًا يكون من اللازم أن "نفكر خارج الصندوق"، أو كما يقول "دى بونو": "يُستخدم التفكير الرأسى لزيادة تعميق نفس الحفرة، أما التفكير الجانبى فيُستخدم للحفر فى مكان آخر".

والتفكير الجانبى لا يلغى التفكير الرأسى، بل يكمله، ونحن نستخدمه بعد أن نجرب كل إمكانات أنماط التفكير العادية.

أساليب المفكرين المبدعين

ولا يكفى أن يكون لدينا بعض المعرفة بالتفكير الجانبى، بل لابد أن نمارسه كما يقول "دى بونو". ويتكون معظم الكتاب من أساليب لإدخال القارئ فى حالة التفكير الجانبى، وتتضمن هذه الأساليب:

- توليد البدائل: التوصل لحلول أفضل يتطلب توفير المزيد من الاختيارات فى البداية.
- مراجعة الافتراضات: رغم أننا ينبغى أن نفترض أن الكثير من الأشياء تعمل بصورة طبيعية، فإن عدم مراجعتنا لافتراضاتنا تجعلنا محصورين فيما نفكر فيه.
- نظام الحصص: التوصل لعدد محدد من الأفكار المحددة سلفًا عن مشكلة، فغالبًا ما تكون الفكرة الأخيرة فيها هى الأفضل.
- التشبيه: وهو محاولة رؤية مدى التشابه بين الموقف وموقف يبدو مختلفًا عنه وتعد تلك طريقة مؤكدة للتفكير الأفضل.
- التفكير المعكوس: اعكس رؤيتك لشىء ما؛ أى انظر إليه من رؤية مناقضة، وسيذهلك ما يمنحه لك هذا من أفكار.
- إيجاد الفكرة المسيطرة: وهذه ليست مهارة تسهل إجادتها، ومع ذلك فإنها مهمة جدًا لتحديد المهم فعلًا فى كتاب، أو عرض تقديمى، أو حوار.. إلخ.
- العصف الذهنى: وهو ليس تفكيرًا جانبيًّا فى حد ذاته، ولكنه يتيح للتفكير الجانبى أن يظهر.
- تعليق إصدار الحكم: وهو تبنى الفكرة لفترة طويلة لنعرف إن كانت ستنجح أم لا، حتى وإن لم يكن ظاهر الفكرة ناجحًا.

ومن أهم ما قاله "دى بونو" هو أن المفكرين بأسلوب التفكير الجانبى لا يشعرون بإلزام بأن يكونوا "على صواب" طوال الوقت، بل يبحثون عن الكفاءة والفاعلية فحسب؛ لأنهم يعرفون أن الشعور بالحاجة لأن يكونوا على صواب تمنع تشكيل الأفكار الجديدة، وأنه من الممكن أن يخطئوا فى إحدى

مراحل تكوين الفكرة، ومع ذلك يتوصلون لنتائج رائعة. إن الشىء المهم بالنسبة لهم هو توليد ما يكفى من أفكار بحيث يكون بعضها خطأ، وبعضها الآخر صوابًا.

الوضوح الكبير

قال "دى بونو": "من صفات الحلول المبدعة والأفكار الجديدة أنها تكون واضحة بعد أن يتم التوصل إليها".

إن الأفكار العبقرية - رغم وضوحها - تختفى فى عقولنا بانتظار الانطلاق، وما يحجبها عنا هو طرقنا الثابتة المحفوظة فى التفكير، والتى تقتصر غالبًا على الأوصاف والتصنيفات المألوفة، وأوجه القصور - وهو ما يصفه "دى بونو" بأنه "الجهل الناتج عن الأنماط الراسخة".

أما إن أردنا نتائج مختلفة، فعلينا أن نجمِّع الأفكار مع بعضها بطريقة مختلفة. ليس من الضرورى أن يكون مضمون الفكرة نفسه هو ما يجعلها فكرة أصيلة، ومع ذلك فمعظم من يفكرون بطريقة تقليدية لا يتوصلون للفكرة بأنفسهم.

إننا نكاد نعبُد العبقرية، ونمجد شخصيات مثل آينشتاين لمجرد أن معظم البشر يتعلمون ألا يستخدموا طرقًا أفضل فى التفكير. أما من يمارسون التفكير الجانبى بصورة دائمة، فإن تدفق الأفكار الإبداعية إليهم لا يتوقف.

تعليقات ختامية

رغم أن كتب "دى بونو" كانت الأساس الذى بُنى عليه الكثير من الكتب الرائجة فى مجال "قوة العقل" المنتشرة حاليًّا، فإن كتاب *التفكير الجانبى* نفسه ذو أسلوب جاف. وعلى النقيض من الكثيرين من المحاضرين المشاهير الذين تقفوا أثره، فإن "دى بونو" يحمل شهادات أكاديمية فى علم النفس والطب؛ لذلك فإن أسلوبه فى العمل والكتابة أكثر علمية وأكاديمية.

وإذا لم يكن قد سبق لك فهم الكثير مما يقوله "دى بونو"، فالاحتمالات أنك مفكر بأسلوب التفكير الجانبى بالفعل. ومع ذلك، فإن كل شخص يستطيع أن يكون ذا تفكير أفضل، وكتب "دى بونو" بداية جيدة لتحقيق هذا.

يتندر الناس على اختراع "دى بونو " لكلمات بسيطة لتبسيط تعاليمه، ومع ذلك فربما كان أثر "دى بونو" أكبر من أثر أى شخص غيره جعلنا نفكر فى التفكير ذاته، وهذه رسالة مهمة لأن الأفكار الجديدة الأفضل من أهم ما يجعل العالم يتطور.

"إدوارد دى بونو"

ولد "دى بونو" عام ١٩٣٣ فى مالطا، وكان والده أستاذًا بكلية الطب وصحفيًا، وتلقى "إدوارد" تعليمه فى كلية سانت إدوارد، وتخرج فى كلية الطب بالجامعة الملكية فى مالطا وهو فى الحادية والعشرين من عمره. حصل على منحة دراسية فى جامعة أكسفورد حصل من خلالها على ماجستير فى علم النفس وعلم وظائف الأعضاء، ودكتوراه فى الطب. وقد أكمل رسالته للدكتوراه فى جامعة كمبردج، وعمل فى جامعات أكسفورد، وكمبردج، ولندن، وهارفارد. وقد تفرغ تفرغًا كاملًا للتأليف منذ عام ١٩٧٦.

وقد عمل "دى بونو" مع الكثير من الشركات الكبرى، والهيئات الحكومية، والأساتذة، وتلاميذ المدارس، وهو محاضر عام شهير. وقد ألف "دى بونو" أكثر من ستين كتابًا منها: The Mechanism of Mind (1969)، و Po: Beyond Yes and No (1973)، و The Greatest Thinkers (1976)، و Six Thinking Hats (1986)، و I Am Right, You Are Wrong (1990)، و How to Be More Interesting (1997)، و How to Have a Beautiful Mind (2004).

١٩٦٩
علم نفس تقدير الذات

"ليس هناك حكم بالقيمة أكثر أهمية بالنسبة للإنسان – وليس هناك عامل أهم بالنسبة لتطوره النفسى ودافعيته – من تقديره لنفسه" .

" السعادة أو البهجة حالة انفعالية تنتج عن تحقيق المرء لما يعتبره ذا قيمة . والمعاناة حالة انفعالية تنتج عن تخلى المرء عن قيمه أو تعرض تلك القيم للدمار" .

"لا يحدث انهيار تقدير الذات فى يوم أو أسبوع أو شهر، بل هو نتيجة تراكمية لعدد كبير من النظم الثابتة المعتادة، والمراوغات، واللاعقلانية.. سلسلة طويلة من عدم استخدام المرء لعقله الاستخدام الأمثل" .

الخلاصة

" يحدث تقدير الذات عندما يقرر الإنسان أن يحيا وفقًا للعقل والمبادئ التى يتبناها".

المثيل

" ألبرت إليس"، و"روبرت إيه هاربر": *دليل الحياة العقلانية صـ ٨٦*

"سوزان فوروارد": *الابتزاز العاطفى صـ ١١٢*

الفصل ٦

ناثانيل براندن

يروج هذا الكتاب لفكرة ومبدأ تقدير الذات، وقبله كان معظم علماء النفس يعترفون بأهمية رؤية الإنسان لذاته، وتأثير ذلك على سلوكه فى عمله وحياته العاطفية، ومع ذلك فلم يبحث الكثيرون منهم عن السبب الدقيق لهذا. ويحاول كتاب *علم نفس تقدير الذات* أن يبحث فى جذور تقدير المرء لذاته، وما يزيد وما يقلل منه.

كان "ناثانيل براندن" من تلاميذ ومحبى "أيان راند" – الفيلسوفة الأمريكية روسية الأصل، ومؤلفة الروايات الكلاسيكية نفضة الأطلس، و *The Fountainhead* وكانت نتيجة ذلك أن غلبت الفلسفة على كتابه رغم أنه كتاب فى علم النفس – مدفوعًا فى ذلك بتصورات "راند" عن فلسفة العقلانية العليا والفردية.

ويقوم كتاب *علم نفس تحقيق الذات* على فرضية أننا كائنات عقلانية نسيطر على مصائرنا سيطرة كاملة، وأننا إذا قبلنا هذه الحقيقة وتحملنا مسئولية حياتنا وسلوكياتنا، فإننا سنرى أنفسنا من منظور جيد. أما إذا لم نتحمل مسئوليتنا عن حياتنا أو أفعالنا، فإن تقديرنا لذواتنا يتعرض للخطر.

ويعتبر الكثير من القراء أن هذا الكتاب ذو لهجة حادة – خاصة فى نصفه الأول – ومع ذلك فإنه من أول الكتب فى مجال علم النفس الشعبى، ولا يزال لديه القدرة على تغيير العقول.

مخلوقات ذات تصور

خصص "دى بونو" الكثير من صفحات كتابه لتوضيح الاختلاف بين سلوكيات الإنسان – وسلوكيات الحيوان، حيث أوضح أنه رغم أن الحيوانات قد يكون لديها نوع من أنواع الوعى، فإن البشر وحدهم من يحتاجون لإطار تصورى يرون أنفسهم من خلاله. تستطيع الحيوانات أن تدرك الأشياء خضراء اللون، ولكن الإنسان فقط هو من لديه تصور عن فكرة "الأخضر"، وتستطيع الكلاب التعرف على الأفراد، ولكن الإنسان فقط هو من لديه تصور "الإنسانية". والإنسان وحده هو من يتساءل عن معنى الحياة، وهذه العملية التصورية ليست عملية آلية؛ لذلك فالتفكير مسألة اختيار.

ويفند "براندن" مبادئ مدرستين من مدارس علم النفس كانت لهما السيادة وقت تأليفه لكتابه، وهما مدرسة "فرويد" للتحليل النفسى التى تعتبر الإنسان "دمية تحركها الغرائز"، والمدرسة السلوكية التى تعتبر الإنسان "آلة تعمل بدافع المثير والاستجابة"، وكان يرى أن كلتا المدرستين لا تأخذان فى اعتبارهما عقل الإنسان التصورى القوى الذى يمنحه الوعى بذاته

والقدرة على الاستدلال. ويورد "براندن" مقولة "أيان راند": "عمل المعدة، والرئتين، والقلب آلى لا تدخل للإنسان فيه، أما عمل عقله فليس كذلك". إن البشر لديهم القدرة على تشكيل وعيهم وتنظيمه لتحقيق أهدافهم.

والإنسان مخلوق ليفكر، ولابد أن يجعله هذا التفكير يقدر ذاته تقديرًا كبيرًا، أما إذا غيب وعيه أو كان وعيه سلبيًّا أو خائفًا فإنه يقتل هذه الملكة لديه بالتدريج وتكون النتيجة أن يكره نفسه. إن قبول الإنسان لذاته وحبه لها يستلزم منه أن يحتفى بقدرته على التفكير.

الانفعالات وتقدير الذات

هل سبق لك أن كنت فى موقف اضطررت فيه عقليًّا أن تفعل شيئًا ما، ولكنك لم تستطع فعله بسبب انفعالاتك؟ يرى "براندن" أن النضج النفسى هو القدرة على التفكير من منظور المبادئ وليس الانفعالات، وأن ذلك النضج تطغى عليه لدينا الظروف والانفعالات، وبذلك نغفل عن الصورة الكلية الكبيرة. عندما نضحى بأفكارنا ومعرفتنا لصالح انفعالات لا نستطيع تبريرها عقلانيًّا، تكون نتيجة ذلك كبت تقديرنا لذواتنا – كما قال "براندن".

إننا لا نستطيع التحرر من العجز الذى يسببه الشك فى الذات، والاكتئاب، والخوف إلا من خلال تطبيق العقلانية على انفعالاتنا وليس معنى هذا أن نصبح مثل الإنسان الآلى، أو باردى المشاعر، بل أن نعرف أن انفعالاتنا لابد أن تحتويها فلسفة شخصية تجاه الحياة كمدى أكبر. أما الأمراض النفسية - وعلى النقيض - فإنها تحدث عندما نترك انفعالاتنا تحدد أفكارنا وسلوكياتنا. إنه من المستحيل أن نجمع بين السعادة وغياب العقلانية، فإذا دققنا النظر سنجد أن من يتمتع بالسيطرة على حياته هو من يعيش وفقًا لمبادئ العقل - كما يقول "براندن".

إننا نظن السعادة انفعالاً، ولكن السعادة تنبع من قيمتنا التى اخترناها عن وعى وطورناها، حيث نشعر بالسعادة عندما نحقق ما نعتبره أهم الأشياء فى حياتنا. وعندما ننكر تلك القيم أو نضعفها، فإننا نعانى. ويلاحظ "براندن" أن القلق غالبًا ما يحدث "عندما لا يفكر المرء فى المشكلة كما ينبغى"؛ لأن عدم التفكير "يجعل المرء غير متوافق مع الواقع" – كما يقول.

المعروف أن الألم البدنى يستهدف الحفاظ على حياة الجسم، ويقول "براندن" إن الألم النفسى أيضًا يخدم هدفًا بيولوجيًّا، فنحن عندما نشعر بالقلق، أو الذنب، أو الاكتئاب؛ فإن هذا توضيح لنا بأن وعينا فى حالة غير صحية. وتصحيح هذا يستلزم إعادة تأكيد أنفسنا كأشخاص، وتقييم ما لدينا من قيم، وربما تطلب تكوين قيم جديدة. وعلى النقيض، فعندما نتخلى عن العقل لصالح الانفعالات، فإننا نفقد الثقة فى قدرتنا على الحكم على الأشياء.

لسنا حيوانات يضحَى بها

توجه الحقائق الموضوعية ذوى المستوى العالى من تقدير الذات، حيث تكون علاقتهم بالواقع جيدة، ويحاولون دائمًا الصدق مع ذواتهم الحقيقية.

ونقيض هذا الشخص الذى يعيش حياة ليست حياته حقًّا، حيث يفى بتوقعات الآخرين منه، ويتوافق مع الظروف وقيم الآخرين، ويريد أن يراه الناس "طبيعيًّا" مهما كلفه ذلك، ويرتاع إذا رفضه الناس. ويطلق "براندن" على أمثال هؤلاء "الميتافيزيقيين الاجتماعيين"؛ لأن فلسفة حياتهم تدور حول الآخرين وليست حولهم هم أنفسهم. ويطلق مثل هؤلاء على أسلوبهم فى الحياة اسم "الأسلوب العملى"، كما لو كانت التضحية بالذات شيئًا عقلانيًّا جدًا. ومع ذلك، فإن كل خطوة على ذلك الطريق تبعد المرء عن كل ما هو واقعى وتقربه من فقدان ذاته الحقيقية.

تعليقات ختامية

يحرر "براندن" قارئ كتابه من فكرة أن تقدير الذات "ظاهرة شعور بالرضا"، ويوضح أنها حاجة عميقة لدى البشر لا يمكن للأساليب الضحلة أن تشبعها. ولابد لتقدير الذات أن ينبع من داخل الفرد، وهذا التقدير أشبه بالعضلة من حيث إنه يزداد قوة كلما زادت تنميته. وكلما زادت القرارات التى نتخذها - والتى تعكس أفضل ما لدينا - زاد شعورنا الطبيعى بالرضا. وكلما زادت "الينبغيات" (مثل ينبغى أن أفعل هذا، أو ذلك لأن..) فى حياتنا، زاد ما ننتحله من مبررات، حيث نغرق فى بحر من الأعذار والتبريرات، وفى نفس الوقت تتبخر ثقتنا بأنفسنا ببطء.

إذا كنت واثقًا للغاية من ذاتك، ويسير كل شىء فى حياتك على ما يرام، فربما لست بحاجة لقراءة كتاب علم *نفس تحقيق الذات*، ومع ذلك فإن قراءتك له عندما تواجهك صعاب فى حياتك قد تعيد إليك ثقتك بذاتك. أما إن أردت أسلوبًا عمليًّا أكثر، وأقل فلسفة لتعلم تقدير الذات، فربما ناسبك أحد كتب "براندن" التى تلت هذا الكتاب مثل *The Six Pillars of Self-Esteem*، أو *The Art of Loving*.

"ناثانيل براندن"

ولد باسم "ناثان بلومينتال" فى أونتاريو بكندا عام ١٩٣٠، والتحق بجامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس، حيث حصل على البكالوريوس فى علم النفس، ثم حصل على الدكتوراه فى علم النفس من جامعة نيويورك.

كان أول لقاء لـ "براندن" بـ "أيان راند" عام ١٩٥٠، وبعد ذلك أصبح من الدائرة "الجمعية" المقربة منها، والتى كانت تتضمن بالإضافة له: زوجته "باربارا"، و"ألان جرينسبان" الذى أصبح فيما بعد محافظ المصرف الاتحادى الأمريكى. وفى نهاية الخمسينات، أسس "براندن" معهد "ناثانيل براندن" للترويج للموضوعية، وكان يعتبر الشخصية الثانية فى المجال. وكانت علاقته بـ "أيان راند" علاقة رومانسية ومهنية، ولكنها انتهت عام ١٩٦٨. وفى كتابه My Years with Ayn Rand يقدم رؤية واضحة للفترة التى قضاها مع "أيان". ورغم أنه بعد انفصاله عنها انتقد الهالة التى يحيط الناس شخصيتها بها، فقد ظلت كتاباته تمثل انعكاسًا لأفكارها.

وقد شارك" براندن" " راند" فى تأليف عدة كتب منها: *The Virtue of Selfishness* (1964)، و *Capitalism: The Unknown Ideal* (1966)، وألف كتبًا أخرى منها *The Psychology of Romantic Love* (1980)، و *Honoring the Self* (1983)، و *Taking Responsibility* (1996).

ويقيم" براندن" فى لوس أنجلوس، حيث يعمل معالجًا نفسيًا، ويعقد منتديات عن زيادة تقدير الذات.

١٩٨٠
المواهب تختلف

"ليس من الصحيح أن نفترض أن غيرنا يفكر كما نفكر؛ فكثيرًا ما يختلف أسلوب من نتعامل معهم فى التفكير عن أسلوبنا، ولا يقيِّمون الأشياء التى نقيمها، ولا يهتمون بما نهتم به" .

"يستطيع الأشخاص المنبسطون المتطورون جيدًا أن يتعاملوا بمهارة مع العالم من حولهم إذا دعت الظروف، ومع ذلك فإن أفضل ما يعملونه هو ما يفكرون فيه. وبالمثل، فإن الانطوائيين قد يتعاملون - إذا دعت الظروف - بكفاءة مع الأفكار، ومع ذلك فإن أفضل ما يقومون به من عمل شىء ظاهرى فى السلوك. ويظل التفضيل الطبيعى لكلتا النوعيتين مثل الأيمن والأعسر من حيث استخدام اليدين" .

الخلاصة

إذا عرفت نوعية شخصية أحدهم، فسوف تستوعب سلوكياته.

المثيل

"هانز أيزنك": *أبعاد الشخصية* صـ ١٠٦

"كارل يونج" : *الأنماط والعقل الباطن الجمعى* صـ ١٩٤ .

الفصل ٧

إيزابيل بريجز مايرز

مؤشر "بريجز مايرز" لقياس الشخصية هو اختبار لتحديد نوعية الشخصية تم وضعه فى الأربعينات، وساعد على وضع أسس وسائل اختبار القياس التى يستخدمها أصحاب الأعمال حاليًا.

وكانت نشأة هذا الاختبار مثيرة، حيث تقول الرواية إن "إيزابيل بريجز" قد أحضرت معها أثناء إجازة العيد صديقًا لها – وهو " كلارينس مايرز" إلى منزل العائلة. ورغم أن والديها أعجبا بصديقها، إلا أن والدتها "كاثرين" لاحظت أنه مختلف عن الأسرة، فبدأت تهتم بتصنيف الناس وفقًا لنوعية شخصياتهم. ومن خلال قراءتها للسير الذاتية، وضعت تصورًا أساسيًّا لـ "نوعيات المتأملة"، و"النوعيات التلقائية"، و"النوعيات التنفيذية"، و"النوعيات الاجتماعية" من الشخصيات. وقرأت كتاب "كارل يونج" *النوعيات السيكولوجية*، وجعلته الأساس النظرى لعملها الطويل فى تصنيف الشخصيات الذى أكملته ابنتها "إيزابيل بريجز مايرز".

ورغم أن "إيزابيل" لم تدرس علم النفس دراسة أكاديمية، فقد أتاح لها رئيس مصرف قريب من سكنها الفرصة لدراسة الإحصاء واختبارات الموظفين فى المصرف، فظهرت أولى صور مؤشر أنواع الشخصية على يديها عام ١٩٤٤. وقد أقنعت "إيزابيل" مديرى المدارس فى ولاية بنسلفانيا بأن يطبقوا هذا الاختبار على آلاف التلاميذ، وعلى طلبة كليات الطب والتمريض أيضًا. وسمعت مؤسسة خاصة لاختبارات التعلم عن مؤشر الشخصية الذى ابتكرته "بريجز مايرز"، فنشرت عنه فى الجرائد عام ١٩٥٧، ولكن المؤشر لم يستخدم على نطاق واسع حتى السبعينات. ومنذ ذلك الوقت، خضع ملايين البشر لذلك الاختبار، وكان معظم تلك الاختبارات بغرض اكتشاف الإمكانات فى العمل، ولكنه استُخدم أيضًا فى التدريس، والاستشارات الزوجية، وتطوير الذات. وقد تم تعديل الاختبار وتنقيحه عبر عشرات الأعوام، ومع ذلك فقد كان الملهم فى كل ذلك التطوير الرغبة الأصلية لـ "كاثرين بريجز" فى معرفة "سبب كون الناس على ما هم عليه".

وكتاب *المواهب تختلف: فهم نوعيات الشخصية* هو شرح من "إيزابيل بريجز مايرز" لعملها وقد ألفته بمساعدة ابنها "بيتر بريجز مايرز"، واكتمل تأليف الكتاب بعد وفاتها مباشرة. إذا كنت مهتمًا بالأفكار التى ترسم حدود الشخصية، فعليك بقراءة هذا الكتاب.

عندما نخضع لاختبار "بريجز مايرز" الفعلى (الذى يتكون من أسئلة إجاباتها "نعم" أو "لا")، فإن تفضيلاتنا الشخصية يتم التعبير عنها بشفرة من أربعة حروف. وإليك شرحًا موجزًا لبعض التمييزات بين أنواع الشخصية الستة عشر، وكيفية تطبيقك لهذه المعرفة.

طرق الإدراك: حواس أم حدس

ذكر "كارل يونج" فى كتابه *النوعيات السيكولوجية* طريقتين متعارضتين فى نظرة الناس للعالم، حيث يرى بعض الناس العالم من خلال حواسهم الخمس فقط (النوعيات الحسية)، فى حين ينتظر آخرون تأكيدًا من داخلهم بما هو حقيقى وواقعى بالاعتماد على اللاوعى لديهم، وهؤلاء هم النوعيات الحدسية.

ومستخدمو الحواس فى الإدراك غارقون فيما حولهم، ولا يبحثون إلا عن الحقائق، ولا يجدون متعة فى التعامل مع الأفكار أو التصورات المجردة. أما الحدسيون، فإنهم يحبون التمعن فى عالم الأفكار والاحتمالات غير المرئى، ولا يثقون فى الواقع المادى. وأيًّا كان ما يثق الناس فيه أو يستمتعون به فى إدارة إدراكهم، فإنهم غالبًا ما يستخدمون هذا الأسلوب فى الإدراك منذ سن مبكرة، ويطورونه ويحسنونه عبر السنوات.

أساليب إصدار الأحكام: التفكير أم المشاعر

رأى "يونج"، وكذلك "بريجز مايرز" أن الناس تختار بين طريقتين من طرق الاستنتاج أو إصدار الأحكام، وهما استخدام التفكير - أو استخدام عملية منطقية لا متحيزة - أو استخدام المشاعر لتحديد ما يعنيه شىء ما بالنسبة لهم.

ويلتزم الناس بأسلوبهم المفضل، ويثقون به، حيث يعتبر المفكرون أن من يعتمدون على المشاعر غير عقلانيين وذاتيين، يتساءل من يستخدمون المشاعر عن كيفية تحلى المفكرين بالموضوعية بشأن الأشياء التى تهمهم، وكيف لهم أن يكونوا بذلك البرود أو اللاذاتية.

وبوجه عام، فإن الطفل الذى يفضل أسلوب المشاعر، يحتمل أن يصبح شخصًا يجيد العلاقات مع غيره، أما الطفل الذى يفضل أسلوب التفكير، فإنه يصبح شخصًا يستطيع تجميع الحقائق والأفكار وتنظيمها واستخدامها.

التفضيلات الأربعة

وهذه التوجهات من حواس (و)، وحدس (د)، وتفكير (ف)، ومشاعر (ش) تكوِّن التفضيلات الأربعة التى ينتج عنها قيم واحتياجات وعادات وخصائص معينة هى:

و ف: حواس + تفكير

وش: حواس + مشاعر

دش: حدس + مشاعر

دف: حدس + تفكير

ونوعية الشخصية (وف) تحب التحرك على أساس الحقائق التى يمكن لحواسهم التيقن منها فقط، وهم ذوو عقليات عملية، ويجيدون العمل فى المجالات التى تتطلب تحليلاً غير شخصى مثل الجراحة، والقانون، والمحاسبة، فى العمل مع الآلات.

أما نوعية (وش)، فإنها تعتمد على الحواس، ولكن الاستنتاجات التى يتوصلون إليها أكثر اعتمادًا على مشاعرهم تجاه الحقائق، وليس على التحليل البارد لها. إنهم "أناس يهتمون بالناس"، وغالبًا ما يعملون بمجالات يستطيعون التعبير فيها عن مشاعرهم الدافئة مثل التمريض، والتدريس، والعمل الاجتماعى، والمبيعات، والوظائف "التى تتطلب ابتسامة".

ونوعية (دش) أيضًا يغلب عليها الدفء والود، ولكنهم لا يركزون على الموقف والحقائق المتاحة، بل على كيفية تغيير الأشياء، والإمكانات والاحتمالات المستقبلية. وهؤلاء يحبون الأعمال التى تتطلب تواصلاً ممزوجًا برغبتهم فى تحسين الأمور مثل التدريس لطلبة الجامعة، والوعظ الدينى، والدعاية، والاستشارات أو علم النفس، والكتابة، والبحوث.

أما نوعية (دف)، فإنهم أيضًا يركزون على الإمكانات والاحتمالات، ولكنهم يعتمدون على قدراتهم فى التحليل العقلانى لتحقيق النتائج، ويحبون العمل فى المجالات التى تتطلب حلولاً إبداعية للمشاكل، خاصة الأعمال ذات الطبيعة الفنية التقنية مثل العلوم، والبرمجة الحاسوبية، والرياضيات، والمالية.

الانبساط والانطواء

ونمط الانبساط (رؤية الحياة من منظور العالم الخارجى)، أو الانطواء (الاهتمام الأكبر بعالم الأفكار الداخلية) يعتمد على تفضيلات المرء من الحواس، والتفكير، والحدس، والمشاعر، حيث قد يكون المرء منبسطًا من نوعية (دف) مثلاً، أو انطوائيًّا من نوعية الشخصية المركزة على الحواس والمشاعر، وبذلك يصبح الشخص (م د ف)، أو (أ و ش) حيث يشير حرف الميم للحرف الأول من كلمة منبسط، وحرف الألف للحرف الأول من كلمة انبساطى، ويوضح تفضيل المرء من ناحية الانبساط أو الانطواء.

ويغلب على الانبساطيين سرعة الحركة ومحاولة التأثير المباشر على المواقف فى حين يمنح الانطوائيون أنفسهم الوقت لتطوير أفكارهم قبل التعبير عنها. ويسعد الانبساطيون من اتخاذ القرارات بسرعة ووفقًا للأحداث، فى حين يرغب الانطوائيون فى التفكير قبل السلوك. وليس أحد هذين التوجهين أفضل من الآخر من ناحية اتخاذ القرارات، بل يعبر كل منهما ببساطة عن الأسلوب المريح لكل نوعية فحسب.

المسيطر والعمليات المساعدة

رغم أن لكل منا طرقًا يفضلها فى حياته، إلا أن طريقة واحدة من هذه الطرق تسود لديه على غيرها. فكر فى نوعية شخصية (دف) مثلاً، فرغم أن هذه النوعية تفضل أسلوب الحدس

والتفكير معًا فإن أصحابها إذا وجدوا التفكير أكثر جاذبية، فإن التفكير يصبح أسلوبهم المفضل. وربما استشعروا بالحدس أن شيئًا معينًا صواب، ومع ذلك فلابد أن يتحققوا من صواب ذلك الشيء من خلال التفكير الموضوعي. ولما كان التفكير عملية لإصدار الأحكام؛ فإن العنصر السائد لدى هذه النوعية من الناس هو "إصدار الأحكام"، فى حين يكون العنصر السائد لدى نوعيات أخرى هو "الإدراك"، مما يعكس رغبة قوية فى الفهم الأفضل.

والحاجة لعملية مسيطرة تحقق التماسك فى الذات حاجة مفهومة، ومع ذلك فقد زاد "يونج" عليها بأن اقترح أن كل إنسان بحاجة أيضًا لعمليات "مساعدة"، حيث يلجأ الانطوائيون للانبساط كعملية مساعدة "ليظهروا بمظهر الاجتماعيين" عندما يحتاجون لذلك. وكذلك يحتاج الانبساطيون للانطواء كعملية مساعدة للاهتمام بحياتهم الداخلية الخاصة. وفى كلتا الحالتين، فإذا قل استخدام العملية المساعدة، فإن الفرد يعيش حياة متطرفة مما يؤثر سلبًا على حياته. وقد لاحظت "بريجز مايرز" أن المجتمع الذى تغلُب عليه الانبساطية يفرض على الانطوائيين الذين لا يطورون عمليات انبساطية عقوبات أكبر من التى يفرضها على الانبساطيين الذين لا يبحثون فى عالمهم الداخلى.

والهدف من تقسيم الشخصية إلى أنماط هو زيادة القدرة على الإدراك وإصدار الأحكام، وهما المهارتان اللتان يساعد استخدام العمليات المساعدة على تحقيقهما. قالت "بريجز مايرز": "إن الإدراك بدون إصدار حكم شىء لا قيمة له، وإصدار الأحكام بدون إدراك قائم على غير أساس. والشخص الانطوائى الذى يفتقر تمامًا للانبساط غير عملى، والمنبسط الذى يفتقر لأية انطوائية شخص سطحى".

تحسين العلاقات من خلال الوعى بأنواع الشخصية

توضح حقيقة عدم توافق الناس طوال الوقت أننا لا ندرك أو نقيِّم الطريقة التى يرى غيرنا العالم من خلالها، فالشخص المفكر – مثلًا – سيقلل من قيمة الشخص الذى يعتمد على مشاعره؛ لأن المفكر لا يستطيع أن يدرك كيف يتوصل الشخص الذى يركز على المشاعر إلى قرارات جيدة دون استخدام المنطق. ويفترض المفكر هذا الافتراض؛ لأن مشاعره هو نفسه تقوده إلى الخطأ ولا يمكنه الاعتماد عليها. أما الشخص الذى يركز على المشاعر، فقد طور العملية المسيطرة لديه – الاعتماد على المشاعر – لدرجة تساعده فى الوصول إلى الإدراك الصحيح والحكم الصائب حتى إن لم تكن كذلك لدى المفكر.

وبالمثل، فلابد للشخص المركز على الحواس أن يدرك الأشياء ويحكم عليها وفقًا لما يراه، ويسمعه، ويشمه، ويلمسه، أما آراء واستنتاجات الشخص الحدسى – الذى "يعرف فحسب" – إن كانت الأشياء جيدة أم لا، فإنها تبدو صعبة الفهم. ويرى الشخص الحدسى أن الشخص الحسى يسير فى حياته بدون إلهام من "نفحة الحياة". وإليك مثالًا آخر: يعتقد المفكرون أن الذين يركزون على الانفعالات والمشاعر يتحدثون كثيرًا، وعندما يتحدث المفكرون إلى أصدقائهم فإنهم

لا يريدون إلا المعلومات؛ لذلك فإذا أراد صاحب الشخصية المركزة على المشاعر شيئًا من المفكر، فعليه أن يقلل من كلامه.

وفى كل الحالات، فإن ما لا يدركه أصحاب كل نوعية من نوعيات الشخصية أن العملية المسيطرة على غيرهم تعمل، وتعمل جيدًا. إن قولنا عن أحدهم إن إدراكه أو طريقة إصداره للحكم خطأ مثل قولنا إن العشب لا ينبغى أن يكون أخضر اللون.

التعامل مع نوعيات الشخصية فى العمل

إذا استطعت أن تفهم طريقة تفكير زملائك فى العمل، فستزيد فرص قبولهم لأفكارك، وسيقل أى احتكاك لك معهم. وعليك أن:

- توضح للشخص الذى يفكر بحواسه المشكلة بسرعة قبل أن تتوقع منه تقديم حل لها.
- تعرف أن الأشخاص الحدسيين لن يهتموا بمساعدتك إلا إذا أظهرت لهم ما يجذب الانتباه.
- تعرف أن الأشخاص المفكرين يحتاجون لمعرفة طبيعة النتائج التى يبحثون عنها، وشرح الموقف بتتابع منطقى.
- تعرف أن الأشخاص الذين يركزون على المشاعر والانفعالات يحتاجون لتشكيل الموقف من منظور ما يمثله لأطرافه من معنى.

ومع كل النوعيات، ينبغى أن نتذكر ألا نركز أبدًا على الأشخاص، بل على حل المشكلة. إننا إذا عرفنا إسهامات كل نوعية من نوعيات الشخصية، فسيقل الصراع واحتمالات الإحراج، وتزداد فرص ظهور حلول رائعة.

تعليقات ختامية

أدى عدم دراسة "بريجز مايرز" لعلم النفس إلى عدم قبول علماء النفس لما تقوله قبولًا كاملًا، فقد شكك بعضهم فى مدى صحة تفسيرها لتوجهات وأفكار "كارل يونج"؛ وبالتالى فى مدى دقة أسلوبها فى تحديد أنواع الشخصيات. لقد كان "كارل يونج" نفسه حذرًا فى تطبيق مبادئه العامة على أفراد معينين، وقد قال المتشككون أيضًا إن شروح نوعيات الشخصية تتسم بغموض شديد، وقد تنطبق على الجميع؛ لذلك احكم بنفسك. ومع ذلك، فإذا خضعت لاختبار "بريجز مايرز" بنفسك أو لإحدى التنويعات عليه، فقد تجد أن الأوصاف التى تقدم لك عن شخصيتك دقيقة بدرجة كبيرة.

وتصنيف "بريجز مايرز" نفسها على اختبارها لتحديد نوعيات الشخصية هو أنها (انطوائية حدسية تفكر بالمشاعر ومدركة). وقد لاحظت أن الانطوائيين يستفيدون أكثر من غيرهم إذا خضعوا لهذا الاختبار لتحديد نوعية الشخصية. إن ثلاثة من كل أربعة أشخاص انبساطيون، وفى مقابل كل ثلاثة أشخاص يفكرون بحواسهم شخص واحد يفكر بحدسه؛ لذلك فنحن نعيش فى

"عالم من المنبسطين". ورغم قلة عددهم، فقد لا يكون من المستغرب أن نعرف أن الانطوائيين يتعرضون لضغوط للتحرر من الانطوائية، أما اختبار "بريجز مايرز" لقياس الشخصية فيجعلهم يشعرون – وربما للمرة الأولى – بأنه لا بأس بطبيعتهم.

ومن أروع الأفكار فى كتاب *المواهب* تختلف أن معرفة الفرد لنوعية شخصيته وتطويره لها أهم من نسبة معامل ذكائه لتحقيق النجاح فى الحياة. وكانت "إيزابيل بريجز مايرز" ترى أن نوعية الشخصية شىء فطرى مثله مثل استخدام اليد اليمنى أو اليسرى، حيث يفشل كل من يحاول استخدام يده اليمنى وهو أعسر ويتعرض للضغوط والبؤس، أما التوافق مع مواضع قوتنا، فيزيد فرص إنجازنا ورضانا عن ذواتنا، وسعادتنا، وإنتاجينا.

" إيزابيل بريجز مايرز"

ولدت " إيزابيل بريجز مايرز" عام ١٨٩٧ ، وتلقت تعليمها على يد والدتها فى المنزل بمدينة واشنطن. وكان والدها " ليمان بريجز" طبيبًا شغل منصب مدير المكتب القومى الأمريكى للمعايير على مدار عشر سنوات. تزوجت " إيزابيل" من " كلارينس مايرز" عام ١٩١٨ ، ثم تخرجت فى العام التالى فى كلية سوارثمور بدرجة البكالوريوس فى العلوم السياسية.

أجرت " إيزابيل" اختباراتها على أكثر من خمسة آلاف طالب بكلية طب جورج واشنطن، ثم تابعت هذه الدراسة بعد اثنى عشر عامًا، فاكتشفت أن هؤلاء الطلبة يتبعون بوجه عام أنماطًا ثابتة (من حيث ما يجرونه من بحوث، ونوعية ممارستهم الطب، والجراحة، وإدارة المستشفيات) يمكن الاستدلال عليها من خلال نوعية شخصياتهم. وقد تضمنت دراستها لطلبة معاهد التمريض أكثر من عشرة آلاف طالب، ونشر اختبار " بريجز مايرز" لتحديد نوعية الشخصية لأول مرة عام ١٩٥٧ على يد مؤسسة خدمات الاختبار التعليمى.

توفيت " إيزابيل بريجز مايرز" عام ١٩٨٠ ، ومع ذلك فقد استمر عملها من خلال مؤسسة مايرز آند بريجز.

*" **بيتر بريجز مايرز**" وُلد عام ١٩٢٦ وكان أستاذًا فى الفيزياء، وباحثًا علميًّا، وإداريًّا، حيث شغل منصب مدير العاملين بالأكاديمية القومية للعلوم. وشارك منذ سنوات مراهقته فى تطوير اختبار مايرز بريجز، ويشغل حاليًا منصب رئيس مؤسسة مايرز بريجز، وعضو مجلس أمنائها.*

٢٠٠٦

المخ الأنثوى

"تتطابق نسبة ٩٩٪ من الشفرة الجينية للنساء والرجال، فمن بين ثلاثين ألف جين يمثلون الخريطة الجينية للبشر لا يوجد إلا تباين بسيط بين النساء والرجال، ومع ذلك فإن هذه الاختلافات البسيطة تؤثر على كل خلية من خلايا أجسامنا – من الأعصاب التى تسجل ما نشعر به من متعة أو ألم، إلى الخلايا العصبية التى تنقل المدركات، والأفكار، والمشاعر، والانفعالات".

"للنساء مقدرة هائلة على معالجة الانفعالات والتعامل معها، أما الرجال فلا يجيدون هذا، ويعتبر الرجال أن الزحام ينشط الأفكار عن الجنس فى حين تعتبر النساء أن الأفكار عن الجنس تتميز بالخصوصية، وربما أوضح هذا سبب أن نسبة خمسة وثمانين بالمائة من الذكور فى المرحلة العمرية بين العشرين والثلاثين يفكرون فى الجنس كل اثنتين وخمسين ثانية، وتفكر النساء فيه فى نفس المرحلة العمرية مرة واحدة فى اليوم – أو مرة كل ثلاث أو أربع ساعات فى أكثر أيامهن استعدادًا للجنس، وهذا يمثل تفاعلًا مثيرًا بين الجنسين".

الخلاصة

تختلف رؤية النساء للعالم عن رؤية الرجال له نتيجة ما يتعرض له كلا الجنسين من هرمونات جنسية مختلفة.

المثيل

"ألفريد كينزى": *السلوك الجنسى لدى المرأة* صـ ٢٠٠

"آن موير"، و"ديفيد جيسيل": *المخ الجنسى* صـ ٢٣٢

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

"جيل شيهى": *الممرات* صـ ٢٩٦

"روبرت إى ثاير": *أصل الحالات النفسية اليومية* صـ ٣٢٦

الفصل ٨

لوان بريزنداين

كانت "لوان بريزنداين" تعرف - نتيجة دراستها للطب - الدراسات الشاملة التى أجريت حول العالم، والتى توضح أن نسبة إصابة النساء بالاكتئاب ضعف نسبة إصابة الرجال به. ولأنها قد التحقت بالجامعة عندما كانت الحركة النسوية فى قمتها؛ فقد كانت تعتقد هى وغيرها أن هذه النسبة المرتفعة فى الإصابة بالاكتئاب لدى النساء نتيجة "الكبت الذكورى للنساء". ومع ذلك، فقد لاحظت أن نسبة الاكتئاب لا تختلف لدى الصبية عنها لدى الفتيات حتى مرحلة البلوغ. هل للتغيرات الهرمونية التى تحدث للفتيات فى بدايات مرحلة المراهقة أن تجعلهن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب؟

وبعد ذلك عملت "بريزنداين" - كمعالجة نفسية - مع نساء يعانين من حالات متطرفة من متلازمة ما قبل الطمث؛ فأذهلتها درجة تشكل المخ البشرى نتيجة الكيمياء الهرمونية التى تحرك سلوكيات المرأة وتخلق عالمها. وفى عام ١٩٩٤، أسست "بريزنداين" عيادة الحالات المزاجية والهرمونية للمرأة فى سان فرانسيسكو، وكانت من العيادات القلائل من نوعها فى العالم. وكتابها *المخ الأنثوى* هو نتيجة لخبرة عشرين عامًا من العمل كطبيبة عصبية ونفسية بالإضافة إلى ما خرجت به من بحوث ما توصلت إليه المجالات البحثية والعلمية الأخرى. على النقيض من الثبات النسبى لحالات المخ الهرمونى الذكرى مقارنة بمثيله لدى النساء - والمتضمن تركيبة معقدة من الكيمياء وتتغير تغيرًا هائلاً من مرحلة الطفولة لمرحلة المراهقة، لمرحلة بداية سن الرشد، لمرحلة الأمومة، لمرحلة انقطاع الطمث - يوضح الكتاب بعبقرية أسباب حالات مخ المرأة، والكيمياء فيه التى تستحق بحثًا مستقلًا، والسبب فى ارتباط التعميمات التى تطلق على السلوك الإنسانى بالسلوك الذكورى.

وكتاب *المخ الأنثوى* يتضمن فصولًا رائعة فى المخ النسوى فى الحب، والبيولوجيا العصبية للجنس، و"مخ الأم" - أى كيفية تغير الأم وفقًا للتغيرات الكيميائية التى تحدث فى مخها أثناء مرحلة الحمل - والمخ الأنثوى الناضج، ومخ مرحلة بعد انقطاع الطمث. وسنركز هنا على بعض أفكار "بريزنداين" بخصوص المخ الأنثوى لدى الطفلة الرضيعة والأنثى البالغة.

الاختلافات الأساسية

تقول "بريزنداين" إننا حتى إذا أخذنا فى اعتبارنا الاختلافات فى حجم الجسم بين النساء والرجال، فإن مخ الرجال أكبر من مخ المرأة بنسبة ٩٪. وكان التفسير القديم لهذه الحقيقة هو أن

النساء أقل ذكاءً من الرجال، ولكن الحقيقة أن عدد خلايا المخ لا تختلف باختلاف الجنس لكن خلايا مخ المرأة أكثر تكتلًا وتكثفًا فى المخ.

وفى مناطق المخ الخاصة بالتعامل مع اللغة والاستماع تزداد نسبة الخلايا العصبية لدى النساء عنها لدى الرجال بنسبة ١١٪، وكذلك فإن المناطق الخاصة بالذاكرة وقرن آمون أكبر لدى النساء من مثيلتها لدى الرجال. وتكرار ملاحظة الانفعالات على وجوه الآخرين أكبر لدى النساء مقارنة بمثيلتها لدى الرجال؛ ولذلك فإن الكلام، والذكاء الانفعالى، والقدرة على الاحتفاظ بذاكرة جيدة أمور تتميز فيها النساء على الرجال.

أما الرجال، فإنهم أكثر معالجة للفص اللوزى فى المخ، وهو الجزء المسئول عن الخوف والعدوان فى المخ، وربما أوضح هذا السبب فى أن الرجال أسرع غضبًا واستجابة للتهديد البدنى المباشر. ولقد تطور مخ الأنثى أيضًا ليتعامل مع المواقف التى قد تهدد الحياة، ولكنه يتعامل معها بطريقة مختلفة. يزداد إحساس مخ النساء بالضغط عن مخ الرجال تجاه نفس الموقف، وهذا الضغط طريقة لتعرفها على كل المخاطر المحتملة لأبنائها أو عائلتها. ولذلك تقول "بريزنداين" إن المرأة المعاصرة قد تعتبر أن بعض الديون مأساة؛ لأنها تبدو لها تهديدًا لحياة أسرتها وعائلتها.

وتمكننا التكنولوجيا الحالية لمسح المخ وتصويره من أن نرى المخ أثناء أدائه لعمله، حيث توضح أن المخ ينشط فى أوقات معينة، سواء فى مواقف الحب أو النظر فى الوجوه، أو حل المشاكل، أو الحديث، أو الإحساس بالقلق. وهذه الأمور الجادة تختلف فى أمخاخ النساء عنها فى أمخاخ الرجال، وتختلف مناطق المخ التى تستخدمها النساء عن تلك التى يستخدمها الرجال لتحقيق نفس المهام مثل حل المشاكل، ومعالجة اللغة، والنظرة للعالم بوجه عام.

وثمة اختلاف أساسى آخر جدير بالملاحظة، حيث أوضحت البحوث أن الرجال يفكرون فى الجنس كل اثنتين وخمسين ثانية فى المتوسط، فى حين تفكر النساء فيه مرة واحدة فى اليوم، ولا غرابة فى هذا إذا علمنا أن حجم الجزء المسئول عن الجنس فى مخ الرجال أكبر مرتين ونصف المرة من مثيله لدى النساء.

مخ الطفلة الرضيعة

لا يختلف مخ الجنين الأنثى عن مخ الجنين الذكر حتى الأسبوع الثامن من الحمل، حيث إن "الأنثى هى الحالة الطبيعية للطبيعة" – كما تقول "بريزنداين". وفى الأسبوع الثامن من الحمل يبدأ مخ الجنين الذكر فى الغرق فى هرمون التيستوستيرون الذى يقتل كل الخلايا المتعلقة بالتواصل، ويساعد على نمو الخلايا المرتبطة بالجنس والعدوان. وإذا نظرنا للأمر من منظور الكيمياء الحيوية، فسنجد أن المخ الذكرى يختلف فى هذه المرحلة عن المخ الأنثوى، ويكون الاختلاف بين أمخاخ الجنسين قد تحدد بعد نصف مرحلة الحمل تقريبًا.

تولد الطفلة الأنثى مستعدة بطبيعتها لملاحظة الوجوه وتمييز النغمات الصوتية بدرجة أفضل من الطفل الذكر، وفى أول ثلاثة أشهر من حياة الطفلة الأنثى تزداد قدرتها على التواصل

البصرى مع من حولها بنسبة أربعة أضعاف، بينما لا تنمو هذه القدرات لدى الأطفال الذكور فى هذه المرحلة.

من المعروف جيدًا أن الأطفال الإناث يبدأون الكلام فى سن مبكرة عن الأطفال الذكور؛ لأن الجزئية الخاصة باللغة الأكثر تطورًا فى أمخاخهن عنها لدى الذكور. ويستمر هذا الوضع حتى مرحلة البلوغ، حيث تتحدث النساء حوالى عشرين ألف كلمة يوميًا، بينما لا يتحدث الرجل إلا حوالى سبعة آلاف كلمة فى المتوسط (وتقول "بريزنداين" إن هذه القدرة العالية لا تقدرها بعض الثقافات التقدير الملائم، حيث تضع النساء فى غرف مغلقة، أو تضع أثقالًا على ألسنتهن حتى يكففن عن الثرثرة).

وثمة اختلاف مهم آخر فى مرحلة الطفولة المبكرة، وهو أن الأطفال الإناث أكثر حساسية لحالة أمهاتهن العصبية من الأطفال الذكور. لذلك، فإنه من المهم ألا تكون والدات الأطفال الإناث مضغوطات نفسيًا؛ لأن هؤلاء الأطفال عندما يكبرن، ويكون لهن أبناؤهن سيقل دعمهن لهم وعطفهن عليهم. ومع ذلك فإن معرفة هذه المعلومة تمكننا من كسر دائرة الضغوط بين الأم والابنة الطفلة.

مخ المراهقة

وعند البلوغ يتغير سلوك الفتاة وتفكيرها وفقًا لتقلب مستويات هرمونات الإستروجين (أحد هرمونات الشعور بالرضا)، والبروجيستيرون (مهدئ المخ)، والكورتيزول (هرمون الضغوط) فى مخها. ومن الهرمونات المهمة الأخرى التى يتم إفرازها فى المخ هرمون الأوكسيتوسين (الذى يدفعنا للارتباط والحب والتواصل مع بعضنا)، والدوبامين (الذى يثير مراكز المتعة فى المخ).

وينتج عن هذه الكيمياء فى مخ الفتاة حاجة قوية ومتعة فى الثرثرة، والتسوق، وتبادل الأسرار، وتجربة الملابس وقصات الشعر، وأى شىء يتضمن الارتباط والتواصل. عادة ما تقضى الفتاة المراهقة وقتها تتحدث فى الهاتف، لحاجتها لتقليل مستويات الضغوط لديها من خلال الكلام. وبهجة الفتاة لرؤية صديقاتها وخوفها من أن يرفضنها من بين تلك التغيرات أيضًا. وتدفق هرمونى الدوبامين والأوكسيتوسين لدى الفتيات هو "أكبر وأسرع نشوة عصبية بيولوجية قد تخرج بها المرأة من ممارسة العلاقة الحميمة" - كما تقول "بريزنداين".

لماذا ترى الفتاة المراهقة أن فقدان الصداقة كارثة، ولماذا تمثل لها جماعتها الاجتماعية أهمية؟ إن المراهقة تصل بدنيًا للسن التى تستطيع عندها تربية الأطفال، وتعرف نتيجة لأسباب تطورية أن الجماعة الحميمة القريبة بمثابة حماية جيدة؛ لأنها إذا كان لديها طفل صغير فإنها لن تستطيع الهجوم أو الهروب كما يستطيع الرجل (تحدث استجابة "الهجوم أو الانسحاب" فى وجه الخطر لدى الرجال وليس النساء). والعلاقات الاجتماعية الحميمة تغير أمخاخ النساء تغيرًا إيجابيًا، بحيث يحدث أى فقدان فى تلك العلاقات تغيرات هرمونية تقوى مشاعر الهجر والفقدان؛ ومن هنا يمكن القول إن قوة الصداقة بين المراهقات ذات أسباب كيمائية حيوية.

وتتغير ثقة الفتاة المراهقة بنفسها وقدرتها على التعامل مع الضغوط أيضًا على مدار الشهر، وقد عالجت "بريزندابن" لكثيرات من الفتيات ممن يعانين من زيادة فى مستويات الهرمونات. أما الفتيات الأكثر حدة وغلظة، فعادة ما يتعرضن لمستويات عالية من هرمون الأندروجين، وهو الهرمون المسئول عن العدوانية. وفى المستويات العادية قد يجعل هذا الهرمون الفتاة أكثر تركيزًا على القوة، سواء كانت هذه القوة بداخل مجموعة النظيرات أو فى صورة تفوق على الفتيان.

ولماذا كثيرًا ما يصبح الفتيان المراهقون قليلى الكلام؟ إن هرمون التيستوستيرون الذى يملأ أمخاخهم لا يدفعهم إلى "نوبات من الانسحاب الإجبارى" فحسب، بل ويقلل رغبتهم فى الحديث أو إقامة العلاقات الاجتماعية ما لم تتضمن هذه العلاقات الفتيات أو الرياضة.

وبوجه عام، فإن الآثار المختلفة للهرمونات على المخ فى فترة المراهقة تجعل الفتيان والفتيات يذهبون فى اتجاهين مختلفين، حيث يحصل الفتيان على تقديرهم لذواتهم من خلال استقلالهم عن غيرهم، فى حين تكتسبها الفتيات من خلال العلاقات الاجتماعية الحميمة.

تعليقات ختامية

بدأت "بريزندابن" حياتها العملية معالجة نفسية، ولكنها بعد ذلك تخصصت فى الأمراض العصبية مما جعلها أقل ميلًا للتنبؤ بالأفكار النفسية أو الاجتماعية التى ترتبط بآلية عمل العقل. ورغم توجهها النسوى الواضح، فإنها تؤكد على أن عمليات الإصلاح السياسى لا علاقة لها بفهم السلوك. وإذا أردنا تغيير التوجهات الثقافية والسياسات حتى نجعل العالم مكانًا أفضل، فعلينا أن ندرك أولًا التركيبة البيولوجية للمخ - واختلافه عند النساء عنه عند الرجال — ومدى تشكيله للسلوكيات.

وقد أدلت "بريزندابن" بدلوها فى الجدل العلمى الذى أثاره رئيس جامعة هارفارد من أن الاختلاف فى الإنجاز بين الرجال والنساء فى العلوم والرياضيات يعود إلى اختلافات طبيعية فى المخ بين الجنسين. وأوضحت أن إنجازات الأطفال فى الرياضيات والعلوم لا تختلف باختلاف الجنسين حتى مرحلة البلوغ، ثم يُحدث تدفق هرمون التيستوستيرون ميزة تنافسية هائلة للذكور واستعدادًا أكبر لقضاء ساعات كثيرة فى الاستذكار بمفردهم أو العمل على الحاسوب. أما تدفق هرمون الإستروجين لدى الفتيات، فإنه — وعلى النقيض — يجعل الفتيات أكثر اهتمامًا بالعلاقات الاجتماعية والانفعالات مما يؤدى إلى عدم احتمالية الجلوس لساعات طويلة بمفردهن لحل المسائل الرياضية أو التنافس على التميز الدراسى. وحتى عندما تبلغ الفتيات سن الرشد، فإن كيمياء أمخاخهن تجعلهن يرغبن فى التواصل والتحاور مما يبعدهن عن العمل المنعزل الذى عادة ما تتطلبه الرياضيات، والعلوم، والهندسة. وخلاصة نظرية "بريزندابن" هى: ليس نقص الكفاءة هو ما يبعد النساء عن هذه المجالات، بل توجهاتهن الناتجة عن هرمونات أمخاخهن هى ما تبعدهن عنها.

وتقول "بريزنداين": "البيولوجيا ذات أثر قوى، ومع ذلك فإنها لا تفرض علينا واقعًا معينًا". ومعنى هذا أننا إذا عرفنا القوى الفسيولوجية أو الجينية التى تشكلنا، فسنستطيع أن نحدد أثرها علينا؛ فتوافر هرمون الإستروجين فى صورة حبوب والعلاج بالاستبدال الهرمونى (ويحتوى كتاب *المخ الأنثوى* على قائمة طويلة بالعلاج بالاستبدال الهرمونى) يعنى أن النساء أصبحن أكثر سيطرة على خبرات واقعهن اليومى، وربما تركت هذه العلاجات أثرًا هائلًا على حياة النساء ومصيرهن مثلما فعلت حبوب منع الحمل.

وكتاب المخ الأنثوى بدون القوائم المطولة والملحوظات لا يتجاوز مائتى صفحة. ولأنه كتاب ممتع وتركيب محبوب من أحدث البحوث فى المجال؛ فإنه من المحتمل أن يظل محط اهتمام القراء لسنوات كثيرة قادمة. ولأنه يتضمن الكثير من الأفكار الإضافية عن المخ الذكورى؛ فإن هذا الكتاب يصلح لجميع القراء.

"لوان بريزنداين"

كانت أول درجة علمية حصلت عليها "بريزنداين" فى البيولوجيا من جامعة كاليفورنيا فى بيركلى (١٩٧٢ – ١٩٧٦)، ثم تلتها درجة فى الطب من جامعة ييل، ودرجة فى العلاج النفسى من كلية الطب بجامعة هارفارد (١٩٨٢ – ١٩٨٥).

وبعد فترة قصيرة من التدريس بجامعة هارفارد، قبلت "بريزنداين" عام ١٩٨٨ منصبًا فى معهد لانجلى بورتر للعلاج النفسى بجامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو، حيث أسست عيادتها للحالة المزاجية والهرمونية للمرأة عام ١٩٩٤. واستمرت "بريزنداين" فى الجمع بين إجراء البحوث، والعمل بالعيادة، والتدريس مركزةً جهودها على آثار الحالة النفسية، والطاقة الجنسية، والتأثيرات الهرمونية على المخ.

١٩٨٠
الشعور بالرضا

" إذا كان المرء مستعدًا لقضاء بعض الوقت للتفكير فى نفسه، فسيتعلم أن يسيطر على حالاته النفسية مثلما يستطيع الرياضى الذى يتدرب يوميًّا على برنامج محدد لتطوير قوة تحمله وقوته" .

" ما أساس التحرر من السجن الانفعالى؟ إنه ببساطة: الأفكار تخلق الانفعالات؛ لذلك لا يمكن أن نستدل على دقة أفكارنا من خلال انفعالاتنا . إن المشاعر السلبية وغير السارة ليست إلا توضيحًا لأننا نفكر فى شىء سلبى، ونؤمن به. إن انفعالاتنا تتبع أفكارنا مثلما تتبع البطة الصغيرة أمها" .

الخلاصة

المشاعر ليست حقائق، حيث يمكننا أن نغيِّر انفعالاتنا بتغيير أفكارنا.

المثيل

"ناثانيل براند": *علم نفس تقدير الذات* صـ ٤٨

"ألبرت إليس"، و"روبرت إيه. هاربر": *دليل الحياة العقلانية* صـ ٨٦

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية* صـ ٢٨٨

"ويليام سايرون": *الظلام المرئى* صـ ٣٢٠

"روبرت إى. ثاير": *أصل الحالات النفسية اليومية* صـ ٣٢٦

الفصل ٩

ديفيد دى. بيرنز

فكر فى الحقيقة التالية: ٣,٥٪ من الأمريكيين يصابون بالاكتئاب فى أية لحظة، وتبلغ نسبة الاكتئاب بين الراشدين الأمريكيين ٧ - ٨٪، وتزداد لدى النساء. منذ أربعين عامًا كان متوسط عمر الفرد فى أول نوبة اكتئاب تصيبه ٢٩,٥ عام، أما اليوم فقد انخفضت إلى ١٤,٥ عام. ورغم أن هذه النسبة تختلف فى أنحاء العالم المتقدم، فإن الإصابة بالاكتئاب قد ازدادت زيادة هائلة منذ بداية القرن الماضى.

كتب "ديفيد بيرنز" أثناء ثمانينات القرن الماضى يقول إن الاكتئاب فى الأمراض النفسية بمثابة السرطان فى الأمراض البدنية – من حيث مدى انتشاره وصعوبة علاجه – وأن المحاذير التى ترتبط به قد تجعله المشكلة الأسوأ بالنسبة لمعظم البشر. وكما هى الحال مع السرطان، فإن إيجاد "علاج" للاكتئاب لا طائل منه، حيث إن كل ما حاولته مدرسة "فرويد" للتحليل النفسى لعلاجه لم يحقق نتائج جيدة.

وقد أسهم "بيرنز" فى وضع أسلوب علاجى جديد للمشكلة، وهو العلاج المعرفى، وكتابه *الشعور بالرضا: العلاج الجديد بالحالة المزاجية* محاولة منه لشرح كيفية عمل العلاج المعرفى، ومدى تميزه عن صور العلاج الأخرى. وقد حقق الكتاب أعلى المبيعات؛ لأنه كان أول كتاب يناقش العلاج المعرفى، ولأنه أيضًا كتاب ممتع القراءة، ولا يصيب قارئه بالاكتئاب! يقدم الكتاب أفكارًا من شأنها تغيير الحياة عن كيفية التفاعل بين الأفكار والانفعالات.

العلاج المعرفى

أثناء عمله كمعالج نفسى مقيم بجامعة بنسلفانيا، تعاون "بيرنز" مع "آرون تى. بيك" عالم النفس الرائد فى مجال العلاج المعرفى، والذى كان يرى أن معظم حالات الاكتئاب والقلق نتيجة للتفكير السلبى غير المنطقى. وقد لاحظ تناقضًا كبيرًا بين مشاعر الشخص المكتئب – من أنه فاشل، وأن حياته بائسة – وبين الحقائق الفعلية فى حياته، والتى عادة ما تكون صورة للإنجاز الكبير. استنتج "بيك" من هذا أن الاكتئاب لابد أن يكون ناتجًا عن وجود مشاكل فى التفكير، وأن الشخص يستطيع أن يتحرر من الاكتئاب إذا عدل أفكاره المغلوطة.

ومبادئ "بيك" الثلاثة للعلاج المعرفى هى:

- كل الانفعالات تنتج عن "المعارف" أو الأفكار. إن ما نشعر به فى أية لحظة نتيجة لما نفكر فيه.
- الاكتئاب هو تفكير متواصل فى الأفكار السلبية.

- معظم الأفكار السلبية التى تسبب اضطرابًا نفسيًّا خاطئة تمامًا، أو هى على الأقل صور مشوهة من الحقيقة، ولكننا نقلبها دون مراجعة.

وكان "بيرنز" يرى أن هذه المبادئ واضحة تمامًا وبسيطة، ومع ذلك فعندما حاول تطبيق الأسلوب الجديد الذى ابتكره "بيك" لعلاج الاكتئاب بالكلام - والمعروف بالعلاج المعرفى - أذهله عدد المرضى الذين تحرروا من انفعالاتهم المدمرة، حيث بدأ من حاولوا الانتحار قبل سنوات فى إعادة بناء حياتهم بعد علاجهم بهذا الأسلوب.

نظرة فى السحر الأسود

والفكرة الثورية فى العلاج المعرفى هى أن الاكتئاب ليس اضطرابًا انفعاليًّا. إن المشاعر السيئة التى تنتابنا أثناء الاكتئاب تنبع كلها من أفكار سلبية؛ لذلك لابد أن يتضمن العلاج مراجعة هذه الأفكار وتغييرها.

ويضع "بيرنز" قائمة بعشرة "مشوهات معرفية" مثل التفكير بأسلوب (كل شىء أو لا شىء)، والمبالغة فى التعميم، وتجريد الإيجابيات من إيجابيتها، والاستنتاج المتسرع، وإطلاق الأوصاف. وفهمنا لهذه المشوهات للمعرفة يجعلنا ندرك أن "المشاعر ليست حقائق"، بل انعكاسات للأفكار.

وإذا كان هذا حقيقة، فهل لنا أن نثق فى مشاعرنا؟ إنها تبدو صادقة حقيقية، ولكنها- كما يقول "بيرنز" – مثل الثقة فيما نراه فى المرآة السحرية فى الملاهى، واعتباره انعكاسًا لصورتنا. وقال: "إن الانفعالات غير السارة توضح - وببساطة - أننا نفكر فى شىء سلبى ونؤمن به"؛ ولذلك يقول: "إن الاكتئاب أشبه بإحدى الصور القوية للسحر الأسود".

ولأن الأفكار تسبق الانفعالات، فليس للانفعالات أن تبرهن على دقة أفكارنا. الانفعالات ليست مميزة بأية حال، خاصة عندما تعتمد على المشوهات للمعرفة. ويتساءل "بيرنز": "وهل تحدد مشاعرنا عندما نكون فى حالة مزاجية جيدة قيمتنا الفعلية، وإن لم تكن تحددها، فكيف لنا أن نقول إن انفعالاتنا أثناء لحظات اكتئابنا تحدد قيمتنا؟".

لا يقول "بيرنز" إن كل الانفعالات مشوهة، فالشعور بالحزن أو البهجة الحقيقية ردود أفعال صحية. الحزن الحقيقى - عند وفاة قريب مثلًا – من "الروح"، فى حين أن الاكتئاب ينتج دائمًا عن العقل، وهو ليس استجابة طبيعية للحياة بل هو مرض ناتج عن التفكير الخطأ الدورانى.

وضع تصور جديد للذات

ويقول "بيرنز" إن الاكتئاب ذو طبيعة محيرة، فكلما اشتد سوء مشاعرنا، ازداد تشوه أفكارنا مما يغمرنا فى المزيد من المشاعر السوداوية عن أنفسنا. لقد كان جميع المرضى الذين يعالجهم تقريبًا يظنون أن حالتهم ميئوس منها، وأنهم سيئون، وكانت حواراتهم مع أنفسهم تتضمن لومًا وتقليلًا دائمًا من الذات. والمكتئب يشعر بالبؤس حتى عندما يجد من يحبه، وتكون لديه أسرة، ويعمل

بوظيفة جيدة.. إلخ. وربما كان لدى المرء "كل شىء"، ومع ذلك فإذا لم يكن يحب ذاته ويشعر بقيمته كإنسان، فإنه سيشعر بأنه لا شىء.

وكثيرًا ما يدخل المعالجون بالعلاج المعرفى مع مرضاهم فى حالة من الكر والفر، حيث يحاولون أن يوضحوا لهم خطأ وسخافة أفكارهم التى يؤكدونها، وفى النهاية يتعلم المرضى أن يراجعوا أفكارهم الخاطئة بأنفسهم، وهو ما يميز بداية شعورهم بالرضا عن أنفسهم.

تعليقات ختامية

هل تحقق الأفكار التى يقدمها كتاب *الشعور بالرضا* نتيجة فعلية؟ أُجريت بحوث على مجموعتين من المرضى، طُلب من أفراد إحداهما قراءة كتاب "بيرنز" فى خلال شهر، ولم يطلب من الأخرى هذا. وكانت النتيجة أن أفراد المجموعة التى قرأت الكتاب لم يشعروا بتحسن فى حدة أعراض الاكتئاب لديهم فحسب، بل وظلوا متحررين من تلك الأعراض، وربما كان أساس كفاءة الكتاب أنه لا يُشعر من يقرؤه بأنه يطبق عليه مبدأ نفسيًّا، بل يقدم له أدوات ليغير نفسه.

ووصف قراءة الكتب للمرضى النفسيين – كما حدث فى البحث السابق – يسمى "العلاج بالكتب"، ويشغل "بيرنز" مكانة متميزة فى هذا المجال. هل من الممكن أن تكون قراءة كتاب بهذه الفاعلية فعلًا، بل وأفضل من الأدوية والعلاج النفسى فى مساعدة الناس على التحرر من الاكتئاب؟ إن هذا الأسلوب يستحق التجربة بالتأكيد. ويؤكد "بيرنز" فى مقدمته لطبعة ١٩٩٩ المنقحة من الكتاب أن سعر كتابه لا يتجاوز سعر قرصين من البروزاك، ولكنه – كعلاج – يختلف عن البروزاك فى أنه ليس له آثار سلبية.

والحق أن الميزة الكبرى للعلاج المعرفى هو أنه لا حاجة معه للأدوية والعقاقير، ومع ذلك يؤكد "بيرنز" فى الفصل الأخير من كتابه على أن أفضل علاج للاكتئاب الحاد هو مزيج من العلاج المعرفى ومضادات الاكتئاب، حيث يحسِّن العلاج المعرفى من تفكير المريض، وترفع مضادات الاكتئاب من حالته المزاجية.

ويوضح "بيرنز" أن فكرة العلاج المعرفى – أن أفكارنا تؤثر على انفعالاتنا وحالاتنا النفسية، وليس العكس – ذات أصل تاريخى قديم، حيث كان الفيلسوف القديم "إيبيتكوس" يؤكد على أن الأحداث لا تحدد حالة العقل، بل ما يحددها هو الشعور الذى يقرر المرء أن يشعر به تجاه الحدث. وهذا السر يعرفه جميع السعداء، ومع ذلك فإنه مهارة يستطيع الجميع تعلمها.

"ديفيد دى. بيرنز"

التحق "بيرنز" بكلية أمهيرست، وحصل على شهادة الماجستير من جامعة ستانفورد، ثم أكمل تدربه على العلاج النفسى فى جامعة بنسلفانيا، حيث شغل رئاسة قسم العلاج النفسى فى المركز الطبى بها. وفى عام ١٩٧٥، حصل على جائزة "ألفريد بينيه" على بحثه عن كيمياء المخ من جمعية العلاج النفسى البيولوجى.

ويعمل "بيرنز" أستاذًا زائرًا فى كلية الطب بجامعة هارفارد، ويعمل حاليًا أستاذًا مساعدًا للعلاج النفسى والعلوم السلوكية فى كلية الطب بجامعة ستانفورد.

بيع من كتاب الشعور بالرضا أكثر من أربعة ملايين نسخة، وهو الكتاب الذى نجح بشهرته كتابه التالى دليل الشعور بالرضا The Feeling Good Handbook. وقد ألف "بيرنز" أيضًا كتاب Love Is Never Enough، وهو كتاب عن العلاقات، وكتاب Ten Days of Self-Esteem، وكتاب When Panic AttackS.

١٩٨٤
ترك الأثر

" ما العوامل التى تجعل شخصًا يقول" نعم" لغيره؟ وأى الأساليب الأكثر كفاءة فى استخدام هذه العوامل حتى نتوصل لتلك الموافقة؟ لقد سألت نفسى عن سبب رفض الناس لطلب تمت صياغته بطريقة معينة وقبولهم لنفس الطلب إذا اختلفت طريقة صياغته" .

" وعندما ننظر للأمر من هذا المنظور، سنجد أن الترتيب البشع، وعدم الإحساس بالفزع، والهدوء الذى ينتحر الناس وهم يشعرون به ليس غريبًا . لم يكن هؤلاء منومين مغناطيسيًّا على يدى" جونز" ، بل كانوا مقتنعين تمامًا بأن الانتحار سلوك صحيح، وتلك القناعة ليس" جونز" إلا طرفًا فيها، وطرفها الآخر - والأهم - هو مبدأ الدليل الاجتماعى" .

الخلاصة

تعلم أساليب ترك الأثر النفسى حتى تتجنب أن تكون ضحية لها.

المثيل

"جافين دى بيكر": *نعمة الخوف* صـ ٢٤

"مالكولم جلادويل": *طرفة العين* صـ ١٤٦

"إريك هوفر": *المؤمن الحقيقى* صـ ١٧٦

"ستانلى ميلجرام ": *إطاعة السلطة* صـ ٢٢٦

"بارى شوارتز": *تناقض الاختيار* صـ ٢٨٢

الفصل ١٠

روبرت تشيالدينى

بِيع من كتاب *ترك الأثر: علم نفس الإقناع* أكثر من مليون نسخة، وتُرجم إلى عشرين لغة. ويعترف "روبرت تشيالدينى" فى مقدمة الكتاب بأنه كان صيدًا سهلًا لمندوبى المبيعات والباعة الجائلين، وجامعى التبرعات، حيث لم يكن من السهل عليه أبدًا أن يقول "لا" عندما يُطلب منه التبرع بالمال. ولأنه عالم نفس اجتماعى تجريبى، فقد بدأ يبحث فى الأساليب الفعلية التى تُستخدم لجعل شخص يوافق على فعل شىء لا يهتم به فى الظروف العادية. وكجزء من بحثه، فقد اتصل "تشيالدينى" بالكثيرين من أصحاب الإعلانات فى الصحف عن برامج تدريب على المبيعات حتى يتعلم أساليب الإقناع والبيع. لقد اخترق مؤسسات الإعلان، والعلاقات العامة، وجمع التبرعات ليكتشف أسرار "علم نفس الموافقة" من أساتذته الممارسين.

وكانت نتيجة ذلك كتابًا مهمًا عن التسويق وعلم النفس يوضح لنا سبب سهولة إقناعنا، ويوضح لنا على مدار الكتاب الكثير عن طبيعتنا البشرية.

تشغيل شرائطنا

يبدأ "تشيالدينى" كتابه بمناقشة غريزة الأمومة لدى إناث الديوك الرومية، فيقول إن الأمهات منها أمهات جيدة وحامية لأبنائها، ولكن ما يحرك غريزة الأمومة لديها شىء واحد فقط، وهو الصوت الذى تصدره الأفراخ الصغار. وابن عرس هو العدو الطبيعى لأفراخ الديوك الرومية، فعندما تراه أمهات الأفراخ فإنها تدخل فى حالة الهجوم، بل إنها تدخل تلك الحالة إذا رأت دمية على شكل ابن عرس. ومع ذلك، فعندما تتم تهيئة هذه الدمية على شكل ابن عرس على أن تصدر الأصوات التى تصدرها أفراخ الديوك الرومية يحدث شىء غريب، حيث تصبح أمهات الأفراخ حامية قوية للدمية - ابن عرس!

قد تقول: ما أغبى الحيوانات! فعندما نضغط رزًّا معينًا لديها تتصرف بطريقة محددة حتى لو كان ذلك التصرف أحمق. ومع ذلك، فإن ما يورده "تشيالدينى" عن الديوك الرومية لا يهدف منه إلا تأهيلنا للحقيقة المضايقة الصادمة من أننا - نحن البشر - نصدر ردود أفعال آلية. إن لدينا أيضًا "شرائط مبرمجة" تعمل لصالحنا بطريقة إيجابية — للحفاظ على حياتنا دون أن نفكر فى ذلك تفكيرًا كبيرًا مثلًا — ومع ذلك فقد تعمل تلك الشرائط ضدنا أيضًا عندما نغفل عما يحركها.

وقد حدد "تشيالدينى" "أسلحة لترك الأثر"، وهى طرق تجعلنا نتصرف بصورة آلية بعيدًا عن الأسلوب العقلانى الطبيعى فى اتخاذ القرار. ويسمى علماء النفس هذه السلوكيات التى يسهل استثارتها "أنماط السلوكيات الثابتة"، بحيث تؤدى معرفة المثير إلى إمكانية التنبؤ برد الفعل.

وربما كان العنوان الأكثر دقة لهذا الكتاب هو "كيف تحصل على استجابة آلية من الناس قبل أن يفكروا تفكيرًا عقلانيًا فيما تطلبه منهم". وأسلحة "تشيالدينى" الستة الأساسية التى يستخدمها خبراء التأثير على الناس ليجعلوا الناس يقولون "نعم" بدون تفكير هى: المبادلة بالمثل، والالتزام، والمثابرة، والدليل الاجتماعى، والسلطة، والندرة.

رد المعروف دائمًا

لا تخلو ثقافة من قاعدة المبادلة بالمثل؛ أى أنه ينبغى علينا أن نرد مثل ما أُهدى إلينا، سواء كان ما أهدى إلينا هدية، أو دعوة، أو إطراء.. إلخ.

هل تفضل صنع المعروف فيمن تحبهم؟ يجيب معظمنا بالإيجاب عن هذا السؤال، ومع ذلك فقد أوضحت الدراسات النفسية أن عامل الحب لا يؤثر على الشعور بالالتزام برد المعروف. إننا نشعر بالالتزام تجاه من قدم لنا معروفًا حتى لو كان ذلك المعروف بسيطًا، أو لم نكن نريده. ويذكر "تشيالدينى" فى كتابه أسلوب حركة هير كريشنا فى جمع التبرعات، والمتمثل فى تقديم الزهور والكتيبات الصغيرة للناس فى الشوارع والمطارات. ورغم أن معظم الناس لا يريدون الزهور وغالبًا ما يحاولون رفض تلقيها، إلا أنهم عندما يقبلونها يشعرون بأنهم ملتزمون بتقديم تبرع. والخطابات البريدية المباشرة التى ترسلها الجمعيات الخيرية عادة ما لا تقل الاستجابة لها عن ٢٠٪، ولكن هذه النسبة تزيد بصورة هائلة إذا صحبت الرسالة هدية مثل ملصق يحمل اسم المرسل إليه الخطاب وعنوانه.

وليس الالتزام بالرد وحده بهذه القوة، بل والالتزام بالتلقى أيضًا. إن عدم شعورنا بالقدرة على قول "لا" بالإضافة إلى عدم رغبتنا فى أن يُنظر إلينا على أننا أشخاص لا نرد مثل ما أُعطى لنا تجعلنا ضحايا للعاملين الماكرين بالتسويق. يحذرنا "تشيالدينى" بأن نحذر من وجود هدف خفى عندما نتلقى "هدية" لا داعى لها، وأن نقبل تلك الهدية، ولا نرد عليها بأى شىء دون أن نشعر بتأنيب ضمير.

ويشير "تشيالدينى" إلى فضيحة ووترجيت التى أطاحت بالرئيس نيكسون من رئاسة الولايات المتحدة. بمعاودة النظر، سنجد أن التجسس فى تلك الفضيحة كان فعلًا غبيًا، وخطيرًا، وغير ضرورى (حيث كان من الواضح أن نيكسون سينجح فى الانتخابات القادمة فى كل الأحوال)، ومكلف. ومع ذلك فلم تقع لجنة الحزب الجمهورى لإعادة الانتخابات فى هذه الفضيحة إلا لترضى واحدًا من أكثر أعضائها تطرفًا. سبق أن قدم "جى. جوردون ليدى" عرضين قويين مكلفين يتضمنان فعل كل شىء من الهجوم المسلح إلى خطف أعضاء الحزب الديمقراطى؛ لذلك فعندما قدم فكرة التجسس على المبنى الرئيسى للحزب الديمقراطى، شعر أعضاء لجنة الحزب الجمهورى بأنهم ملتزمون بأن يوافقوا عليها. وقد عبر "جيب ماجرودر" عن هذا فيما بعد فقال: "لم نكن نرغب فى أن نرفض كل ما يقوله". احذر من تأثير باعث الرد بالمثل عليك.

المثابرة

يحب البشر المثابرة، حيث يشعرون بالرضا عن شىء إذا كانوا ملتزمين به، وعندما يلتزمون بشىء فإنهم يفعلون كل ما يستطيعون لتبرير هذا الالتزام لأنفسهم. ولماذا نحن هكذا؟ من أسباب هذا الضغط الاجتماعى؛ فليس هناك من يحب المتقلبين بين الأفكار أو الحالات، ونحن نحب أن يعتبرنا الناس نعرف ما نريده. ومن المؤسف أن هذا التوجه يفتح منجمًا من الذهب للعاملين بالتسويق؛ لأنهم يعرفون جيدًا الضغوط الداخلية لدينا الناتجة عن عدم تفكيرنا ويستغلون هذا. عندما يسأل عامل بإحدى جمعيات جمع التبرعات عبر الهاتف "كيف حالك الليلة يا سيدة..؟"، فإنه يحصل على استجابة إيجابية فى تسع مرات من كل عشر مرات، وبذلك فعندما يطلب ذلك العامل منا أن نتبرع لصالح ضحايا بعض الأوبئة أو الكوارث، فإننا لا نستطيع أن نتحول فجأة إلى أشخاص وضعاء ونرفض مساعدة ذوى الظروف السيئة. إن التمسك بالمبادئ هنا يجعلنا نشعر بأننا ملتزمون بتقديم تبرع.

ويعرف العاملون بالتسويق أنهم إذا قدموا التزامًا بسيطًا لشخص، فإنهم يسيطرون على تصوره لذاته؛ ولذلك السبب يقدم تجار السيارات سعرًا مبدئيًّا منخفضًا جدًا للسيارة يجعلنا ندخل معرض السيارات، ولكننا نكتشف بعد ذلك - بعد أن يُحملوا الكماليات على السيارة - أنها ليست بذلك السعر الرخيص بأية حال. ومع ذلك، فإننا نشعر عندما نصل إلى تلك المرحلة بأننا ملتزمون بأن نشترى السيارة. ومن الخدع الأخرى أن يجعل البائعون العملاء يملأون استمارة أو عقد البيع بأنفسهم مما يقلل فرص تغييرهم لأفكارهم بصورة هائلة. للالتزامات العامة قوة هائلة.

ويستشهد "تشيالدينى" بمقولة "إيمرسون" الشهيرة: "الالتزام الأحمق هو ما يخيف العقول الضعيفة". تذكر — خاصة عندما يعرض عليك العاملون بالتسويق منتجاتهم — أن لديك توجهًا طبيعيًّا بالالتزام، وستجد أنه من السهل عليك أن تتجنب الصفقات غير الجيدة لك. راجع مشاعرك عن قيمة الشىء قبل أن تشعر بضغط المثابرة، وقبل أن تقدم التزامك المبدئى به.

الدليل الاجتماعى

لماذا لا تزال الضحكات فى الخلفية تُدرج فى الأعمال الكوميدية التليفزيونية رغم أن مبدعى هذه العروض يشعرون بأنها تهينهم ويقول المشاهدون إنهم لا يحبونها؟ لأن البحوث توضح أن المشاهدين يعتبرون الكلام أكثر ظرفًا إذا سمعوا أثناءه الناس يضحكون، حتى وإن لم يكن الضحك حقيقيًّا.

البشر بحاجة "الدليل اجتماعى" بأن يروا غيرهم يفعل شيئًا قبل أن يرتاحوا لفعله. ويقدم "تشيالدينى" فى كتابه مثالاً قاتمًا جدًا، وهو القصة الشهيرة لـ "كاثرين جينوفيز"، وهى سيدة قُتلت فى أحد شوارع منطقة كوينز بمدينة نيويورك عام ١٩٦٤. ورغم أن القاتل قد هاجمها ثلاث مرات على مدار نصف ساعة قبل أن يُجهز عليها فى النهاية، ورغم صوت صراخها واستغاثتها، بل ورغم ما لا يُصدق من رؤية ثمانية وثلاثين شخصًا لما يحدث، فلم يتدخل أحد. هل كانت هذه

مجرد حادثة تدل على قسوة أهل نيويورك؟ ربما، رغم أن الشهود أنفسهم قد شعروا بصدمة لدرجة لم يستطيعوا معها فعل شىء. وفى النهاية جاءت الإجابة، حيث كان كل شاهد من الشهور يظن أن غيره سيفعل شيئًا، وبذلك لم يفعل أحد أى شىء. يقول "تشيالدينى" إن من يقع فى ورطة تزداد فرص حصوله على المساعدة إذا لم يوجد حوله إلا شخص واحد وليس عددًا من الأشخاص. وفى الزحام، أو فى شوارع المدن، إذا لم يرَّ الناس أن أحدًا قد تحرك لمساعدة الشخص المنكوب، فسيحجمون عن تقديم المساعدة له. إننا بحاجة لـ "دليل اجتماعى" قبل أن نتصرف.

وقبل أن تصبح فكرة عامة مشهورة، فقد ناقش "تشيالدينى" فكرة الانتحار "المقلد"، وأشهر حادثة على الدليل الاجتماعى فيما يخص الانتحار، كانت من مدينة جونزتاون فى جوايانا، والتى أصبحت مدينة أشباح عام ١٩٧٨ عندما انتحر ٩١٠ أشخاص من طائفة أتباع معبد الشعب التى أسسها "جيم جونز" بشرب السم. كيف لكل هؤلاء الناس أن يُنهوا حياتهم عن طيب خاطر؟ لقد كان معظم المنتحرين يعملون فى سان فرانسيسكو؛ لذلك يقترح "تشيالدينى" أن العزلة التى كانوا يشعرون بها لوجودهم فى بلد أجنبى قد أسهمت فى تقوية الدافع الإنسانى الطبيعى لدى هؤلاء بأن "نفعل مثل ما يفعله نظراؤنا".

وثمة ملحوظة خفيفة هنا، وهى أن الإعلان والتسويق غالبًا ما يستفيدان من حاجتنا للدليل الاجتماعى. كثيرًا ما يكون عدم استعدادنا لشراء منتج معين حتى يشتريه عدد كبير من الناس طريقة جيدة لمعرفة إن كان هذا المنتج مفيدًا أم لا، ولكن العاملين بالتسويق يلتفون حول هذا التوجه بسهولة. تذكَّر "شهادات العملاء" التى تؤثر على قراراتنا الشرائية حتى وإن كانت هذه الشهادات مزيفة.

عدم الفقدان

قال "جى. كى. تشيسترتون": "إذا أردنا أن نحب شيئًا، فعلينا أن نعرف بأنه قد يضيع منا". إنها طبيعية بشرية أن يزداد تقديرنا للأشياء عندما تكون نادرة. والحق أن فكرة أننا قد نفقد شيئًا معينًا تحركنا بدرجة أكبر مما تحركنا فكرة أن نكسب شيئًا لا يقل عنه قيمة بدلًا منه. والبائعون يعرفون هذا؛ ولذلك السبب تراهم يصرخون دائمًا: "العرض محدد" ليجعلونا نخاف من أن نفقد شيئًا لا نعرف أصلًا على الوجه اليقين إن كنا نريده أم لا.

عندما ترفض الرقابة فيلمًا أو كتابًا، فإن الطلب عليه يرتفع ارتفاعًا هائلًا كما يقول "تشيالدينى"، ويرى أيضًا أن أثر "روميو وجولييت" – وهو اصطلاح من ابتكاره – يجعل المحبين من المراهقين أكثر احتمالًا لتقوية علاقاتهم إذا عارض الأبوان مثل هذا الحب، أو كان من الصعب على المحبين الصغار أن يلتقوا.

وينبغى أن نعى ردود أفعالنا تجاه الندرة؛ لأنها تؤثر على قدرتنا على التفكير الصحيح. إننا نفعل أشياء حمقاء مثل الشراء من التخفيضات، ثم نكتشف أننا اشترينا شيئًا لم نضع أبدًا ميزانية لشرائه. إننا نقع ضحايا للعاملين بالمبيعات الذين لم يعد لديهم إلا "وحدة أخيرة من العرض"، أو

لسماسرة العقارات الذين يقولون لنا إن "طبيبًا وزوجته من مدينة مجاورة يعرضون علينا شراء هذه الشقة". احرص على أن تجرى تقييمًا دقيقًا لقيمة شىء معين بدلًا من أن يسيطر عليك الخوف من أن تفقده.

تعليقات ختامية

عليك بقراءة هذا الكتاب حتى تتعلم المزيد عن النوعين الآخرين من التأثير على الناس، وهما "الحب"، و"السلطة". وفى تعليقه على "السلطة"، يشير "تشيالدينى" إلى "ستانلى ميلجرام" وتجربته الشهيرة عن ميل البشر لاحترام السلطة حتى إن كان من يحتل السلطة شخصًا تحوم حوله الشبهات.

ورغم أن "تشيالدينى" يقدم الكثير من الدروس المفيدة، والتى كثيرًا ما تكون مرعبة عن ضعفنا أمام أساليب التأثير النفسى، فإن معرفة هذه الدروس لا ينبغى أن تقلل من نظرتنا للطبيعة الإنسانية، فالحق أن معرفتنا لأنماطنا السلوكية الآلية قد تزيد من فرص تحديدنا لما نفكر فيه. وأفضل طريقة لتقليل آثار تكتيكات التوافق التى يستخدمها الناس علينا هى أن نعرفها؛ لذلك فقد أسدى هذا الكتاب خدمة جليلة للجماهير.

وثمة ميزة مثيرة فى النسخة المنقحة من الكتاب، وهى الخطابات التى أرسلها للمؤلف من شاهدوا أو كانوا ضحايا للأساليب التى يناقشها الكتاب، والتى رغبوا فى توضيحها لباقى القراء. وهذا الكتاب كتاب مهم فى توضيحه لكيفية نجاح العاملين فى التسويق على حثنا على الشراء، ولكنه على المستوى العميق يناقش طرقنا فى اتخاذ القرار. هل القرارات التى تتخذها ناتجة عن استجابتك لشخص يحاول جذب خيوطك الذهنية أو الانفعالية، أم تفكر تفكيرًا عقلانيًّا أثناء اتخاذك لها؟

"روبرت تشيالدينى"

حصل "تشيالدينى" على الدكتوراه فى علم النفس من جامعة نورث كارولينا، وتلقى تدريبًا بعد الدكتوراه فى جامعة كولومبيا. وهو أيضًا أستاذ زائر فى جامعة ولاية أوهايو، وستانفورد.

ويعتبر "تشيالدينى" الحجة على مستوى العالم فى موضوع التأثير النفسى والإقناع، ويعمل حاليًا أستاذًا لعلم النفس فى جامعة ولاية أريزونا، ورئيس شركة استشارات للتأثير النفسى فى مجال العمل، والتى تقدم خدماتها للشركات الكبرى.

وقد ألف "تشيالدينى" أيضًا كتاب Influence: Science and Practice، وهو كتاب يعلم مبادئ الإقناع والموافقة للجماعات.

١٩٩٦

الإبداع

" الإبداع الحقيقى أكثر صعوبة وغرابة مما يدعيه بعض المتفائلين المبالغين فى التفاؤل؛ لأن الفكرة أو المنتَج الذى يستحق صفة " مبدع " نتيجة لاجتماع عدد كبير من الموارد وليس نتيجة لعقل شخص واحد. والإنجاز الإبداعى الحق لا يكاد يكون أبدًا نتيجة فكرة مفاجئة، أو ومضة فى الظلام، بل يحدث نتيجة سنوات من العمل الجاد " .

" الإبداع مصدر أساسى لإيجاد المعنى للحياة لعدة أسباب أولها أن معظم الأشياء المثيرة والمهمة والإنسانية نتيجة للإبداع. إن ٩٨٪ من جيناتنا الوراثية كبشر لا تختلف عن مثيلتها لدى الشمبانزى؛ ولذلك فإنه من الصعب فعلًا أن نميز البشر عن القرود بشىء غير الإبداع " .

الخلاصة

الإبداع الحقيقى لا يظهر إلا عندما نجيد المجال الذى نعمل به.

المثيل

"إدوارد دى بونو": *التفكير الجانبى* صـ ٤٢

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية* صـ ٢٨٨

الفصل ١١

ميهالى تسيكسينتميهالى

قبل أن يركز تفكيره على الإبداع، ألَّف عالم النفس "ميهالى" كتابًا شهيرًا اسمه *التدفق* تدور فكرته حول أن تتبع السعادة والبحث عنها خطأ، وأن ما علينا هو أن نعرف متى نكون سعداء حقًّا — ما نفعله عندما نشعر بالقوة و"الصدق مع الذات" — وأن نزيد من فعل هذه الأشياء. إن الأنشطة المتدفقة هى تلك التى نفعلها للاستمتاع أو للإرضاء العقلى الذى تمنحه لنا وليس لاكتساب مكافأة خارجية. قد يرغب المرء فى أن يفوز أثناء لعبة الشطرنج مثلًا، ومع ذلك فإنه يلعبه لأنه يستحوذ على عقله تمامًا. وقد يرغب فى إجادة الرقص، ولكن التعلم والرقص هو المكافأة الأساسية له.

وقد طبق "ميهالى" هذه الأفكار على السؤال عن كيفية اتصاف الناس بالإبداع. ولم يكن يهتم بما أطلق عليه "الإبداع الصغير"، وهو الإبداع الذى يتضمنه خبز كعكة، أو اختيار ستائر المنزل، أو الحديث الخيالى لطفل، بل الإبداع الذى يغير "مجالًا " كاملًا، أو مجالًا من مجالات السعى والفعل الإنسانى. إن المبدعين الحقيقيين يستطيعون تغيير الطريقة الراسخة التى نرى، أو نفهم، أو نقدِّر، أو نفعل الأشياء من خلالها، سواء تمثل هذا فى اختراع آلة جديدة، أو كتابة مجموعة أغانٍ. كان "ميهالى" يريد أن يعرف ما الذى يميز هؤلاء.

وكتاب *الإبداع: التدفق وعلم نفس الاكتشاف والاختراع* نتيجة لخبرة ثلاثين عامًا من العمل فى مجال الإبداع. هناك مجال محدود للإبداع تسيطر عليه كتب ومنتديات تعليمية بعناوين مثل (كيف تكون إبداعيًّا)، ومعظم هذه الكتب والمنتديات تافهة، ولكن هذا الكتاب واحد من الأعمال الجادة القلائل التى تفهم مدى تعقد عملية الإبداع والشخص المبدع.

دراسة الإبداع

يقدم "ميهالى" فى بداية كتابه معلومات عما يزعم أنه أول دراسة منهجية للمبدعين الذين لا يزالون على قيد الحياة، وتتضمن مقابلات أجراها مع واحد وتسعين شخصًا ممن يعتبرون قد تركوا أثرًا هائلًا على مجالاتهم، سواء كان المجال الفنون، أو الأعمال، أو القانون، أو الحكومة، أو الطب، أو العلوم (وتتضمن قوائم العلماء الذين أجرى لقاءات معهم أربعة عشر فائزًا بجائزة نوبل فى العلوم). ومن هؤلاء المبدعين أسماء مثل "مورتايمر جيه. أدلر" فيلسوف، و"جون باردين" طبيب، و"كينيث باولدنج" رجل اقتصاد، و"مارجريت باتلر" عالمة رياضيات، و"صابراهمانيان شاندراسيخار" عالم فيزياء فلكية، و"بارى كومونر" عالم أحياء، و"ناتالى ديفيز" مؤرخة، و"جيورجى فالودى" شاعر، و"نادين جوردايمر" مؤلفة، و"ستيفن جاى جاولد" عالم حفريات قديمة، و"هينزل هاندرسون" اقتصادى، و"إلين لانيون" رسامة، و"إرنست ماير" عالم حيوانات،

و"بريندا ميلنر" عالمة نفس، و"إليا بريجوجين" كيميائى، و"جون ريد" مصرفى، و"جوناس سالك" عالم أحياء، و"رافى شانكار" موسيقى، و"بنيامين سبوك" طبيب أطفال، و"إيفا زيسيل" مصممة سيراميك.

إن قراءة كتاب *الإبداع* مهمة إن لم يكن لشىء إلا للقراءة عن هؤلاء الأشخاص الذين يحظى بعضهم بشهرة طاغية، ويشتهر آخرون منهم بداخل مجالاتهم فقط. ويكاد يكون جميع من قابلهم "ميهالى" قد تجاوز الستين من العمر مما أتاح له الفرصة لمراجعة حياته المهنية كاملة التطور، واستخراج أفكار عن أسرار نجاحه الإبداعى الناضج.

الإبداع فى السياق

يقول "ميهالى" إن الفكرة الشائعة عن المبدعين بأنهم يتوصلون لأفكار، أو اكتشافات، أو عمل، أو اختراعات فى عزلة عن غيرهم فكرة خاطئة؛ فالإبداع نتيجة لتفاعل معقد بين الشخص وبيئته أو ثقافته، وتعتمد أيضًا على التوقيت المناسب.

وعلى سبيل المثال، فإن فنانى عصر النهضة - مثل جيبرتى أو مايكل أنجلو - لو كانوا ولدوا قبل مولدهم بخمسين عامًا، فلم تكن ثقافة رعاية الفنون ستجعلهم يحظون بالمكانة التى حظيا بها ولا تحفل بإنجازاتهم أو تمولها. فكر أيضًا فى رواد الفضاء الذين لم يكن لاكتشافاتهم أن تحدث لولا أن سبقتهم قرون من التطور التكنولوجى فى المراصد وفى المعرفة عن الكون.

وما يريد "ميهالى" إثارته هو أننا ينبغى أن نكرس انتباهنا لتطوير أحد المجالات كما نفعل مع العاملين داخل هذا المجال؛ لأن هذا وحده هو ما يشرح بدقة كيفية حدوث التقدم. ليس الأفراد إلا "حلقة فى سلسلة، ومرحلة فى عملية" الإبداع - كما يقول "ميهالى". هل فعلًا "اخترع" آينشتاين نظرية النسبية؟ هل فعلًا "اخترع" إديسون الكهرباء؟ إن هذا أشبه بقولنا إن الشرارة مسئولة عن النار، فى حين أن النار تتضمن الكثير عن العناصر كما هو معروف.

وبالإضافة لذلك، فإن نتاج الإبداع يحتاج لجمهور مستعد لتقييمه؛ فالإبداع يتلاشى إن لم يجد من يعترف به. كلمة "ميم Mem" هى المعادل الثقافى لكلمة "جين" فى الفسيولوجيا، والميمات هى أشياء مثل اللغة، والعادات، والقوانين، والأغانى، والنظريات، والقيم. وإذا كانت هذه الميمات قوية، فإنها تبقى، وإن لم تكن كذلك فإنها تندثر. والمبدعون يحاولون خلق ميمات تترك أثرًا على ثقافاتهم. وكلما زادت أهمية المبدع، زادت استمرارية أثر الميمات التى يبدعها وكان أثرها أعمق.

أولًا: أحب عملك

لم تظهر الاكتشافات الإبداعية بصورة مفاجئة أبدًا، بل هى نتيجة - بصورة شبه دائمة - لسنوات من العمل الدءوب والانتباه المكثف لشىء. والكثير من الاكتشافات الإبداعية حالفها الحظ، خاصة ذات الطبيعة العلمية منها، ومع ذلك فعادة ما لا يأتى "الحظ" إلا بعد سنوات من العمل المكثف فى مجال الاكتشاف. ويتحدث "ميهالى" عن رائدة الفضاء "فيرا روبين" التى اكتشفت أن النجوم فى

بعض المجرات لا تدور فى نفس الفلك، فبعضها يدور باتجاه دوران عقارب الساعة وبعضها يدور عكس اتجاه دوران عقارب الساعة. لم تكن عالمة الفضاء هذه لتصل لهذا الاكتشاف ما لم يُتح لها نوع جديد وأكثر وضوحًا من التحليل الضوئى. لم تكن "روبين" تستهدف التوصل لاكتشاف كبير، بل جاء اكتشافها نتيجة لملاحظتها المكثفة للنجوم وحبها لعملها. وكان هدفها تسجيل البيانات، ولكن تكريسها نفسها لعملها هو ما جعلها تتوصل لتلك الاكتشافات المدهشة. المبدعون الحقيقيون يمارسون أعمالهم لحبهم لها، وإذا حدث أن توصلوا لاكتشاف كبير، فإن هذا يكون مكافأة إضافية على أعمالهم، حيث إن مكافآتهم الأولى هى عملهم لما يحبون عمله. ليست الإثابات هى ما يحرك هؤلاء، بل تحركهم رغبتهم فى اكتشاف نظام أو إيجاد نظام حيث لم يكن هناك نظام.

السيطرة على المجال تسبق الإبداع

التصور الشائع عن المبدع هو أنه شخص يتحدى كل المعايير، والأعراف، والقواعد، ومع ذلك فهذا انطباع خاطئ؛ لأن كل من يحدث تغييرًا حقيقيًّا ينبغى أن يسيطر أولًا على مجاله، وهو ما يعنى تشرب مهارات المجال ومعارفه وإجادتها، ولا يمكن أن يترك المبدع أثرًا إبداعيًّا إلا بعد ذلك، ويكون هذا الأثر متوافقًا مع "قواعد" المجال، بحيث تنكسر قواعد ذلك المجال لخلق شىء جديد. وبإيجاز، فإن فعل شىء جديد يستلزم فعل الشىء القديم جيدًا أولًا.

الخصائص العامة للمبدع

ومن الأفكار الأخرى التى قدمها "ميهالى" فى كتابه:

- ❖ فكرة المبدع المضطهَد أقرب للأسطورة؛ فمعظم المبدعين ممن قابلهم كانوا سعداء بحياتهم وبإسهاماتهم الإبداعية.
- ❖ يغلب على المبدعين الناجحين أن يتوافر فيهم شيئان هما: الفضول والدافع. إنهم مبهورون بمجالات أعمالهم، ورغم أن غيرهم قد يكون أذكى منهم، إلا أن رغبتهم فى الإنجاز هى العامل الحاسم.
- ❖ يتعامل المبدعون مع حدسهم تعاملًا جديًّا، ويبحثون عن أنماط حيث يجد غيرهم ارتباكًا، ويستطيعون إيجاد روابط بين المجالات الغامضة فى المعرفة.
- ❖ غالبًا ما ينظر للمبدعين على أنهم مبتكرون، ولكن هذا نتيجة لرغبتهم فى تكريس معظم انتباههم لعملهم المثير.
- ❖ رغم أن المبدع يستطيع أن يكون مبدعًا فى أى مجال، فإنهم ينجذبون إلى المراكز التى تشبع اهتماماتهم بصورة أكثر سهولة، حيث يستطيعون مقابلة من يشبهونهم فى التفكير، ويجدون التقدير لعملهم.
- ❖ توفير بيئة جميلة أو ملهمة لمساعدة الناس على أن يكونوا مفكرين أكثر إبداعًا أفضل من أن يعقدوا منتديات تعليمية عن "الإبداع".

- لا يبدو أن للدراسة أثرًا كبيرًا على الكثيرين من المبدعين المشاهير، بل لم يكونوا من المتفوقين أثناء الدراسة. لم يكن الكثيرون ممن يعتبرهم العالم عباقرة أطفالاً متميزين، ولكن الصفة التى كانت تميزهم عن غيرهم هى الفضول.
- كان الكثيرون من المبدعين إما يتامى، أو ذوى علاقات ضعيفة بآبائهم، وفى المقابل كانت علاقاتهم بأمهاتهم جيدة، وكانت أمهاتهم يتوقعن الكثير منهم.
- ينتمى معظم المبدعين إلى نوعية أو نوعيتين من العائلات، فقد كانوا إما فقراء، أو مهمَلين، ومع ذلك فقد كان آباؤهم يدفعونهم للتفوق الدراسى أو فى أعمالهم. أو ربما نشأوا فى عائلات تتضمن مثقفين، أو باحثين، أو مهنيين، أو مؤلفين، أو موسيقيين.. إلخ. ولم يكن ينتمى من المبدعين للطبقة الوسطى إلا نسبة ١٠٪ منهم. والخلاصة، نشأة الطفل فى بيئة تقدر العمل الذهنى أفضل من نشأته فى بيئة تحتفى بمظاهر الرفاهية التى تبحث عنها الطبقة الوسطى إذا أريد له أن يكون مبدعًا.
- المبدع متواضع، وصاحب كبرياء فى نفس الوقت، حيث يكرس نفسه بالكامل لمجاله ولما يمكن أن ينجزه فيه، ومع ذلك فإنه واثق أيضًا من أن لديه الكثير ليسهم به، وعازم على ترك أثره.
- وجود نوعية واحدة للشخصية الإبداعية غير حقيقى، فالشىء الذى يبدو أن جميع المبدعين يشتركون فيه هو التعقيد، حيث "يغلب عليهم أن يجمعوا بداخلهم كامل القدرات الإنسانية".

تعليقات ختامية

يقول "ميهالى" إنه من السهل أنه ننظر للمبدعين على أنهم نخبة متميزة، ومع ذلك فإن حياتهم رسالة بأننا جميعًا ينبغى أن نجد عملًا مُرضيًا ونحبه. ويلاحظ أن معظم الذين قابلهم لم يكونوا ذوى أصول متميزة، بل ناضلوا لتحقيق ما كانوا يريدونه رغم الضغوط المالية أو العائلية، بل إن بعضهم اعتبر أن أعظم إنجازاته هو نجاحه فى حياته أو عمله رغم أنف توقعات المجتمع منه.

ولماذا ينبغى أن نهتم بالإبداعية؟ اكتشف "ميهالى" - من خلال خبراته فى التدفق - أن الإبداع يحدث بصورة أكبر عندما ينهمك الناس فى "صنع أو اكتشاف شىء جديد". إننا نكون فى أقصى صور سعادتنا عندما نكون مبدعين؛ لأننا عندئذ نفقد إحساسنا بأنفسنا، ونشعر بأننا جزء من شىء أكبر. إننا مهيئون للشعور بالرضا والمتعة نتيجة الاكتشاف والإبداع؛ لأن نتائجهما تؤدى إلى بقاء الجنس البشرى بوجه عام – كما يقول "ميهالى". والكوكب الأرضى بحاجة للأفكار حاليًا كما لم يكن محتاجًا لها من قبل أبدًا إذا أراد البشر أن يبقوا، وأفضل الأفكار هى تلك التى يتوصل إليها المبدعون.

"ميهالى تسيكسينتميهالى"

ولد "ميهالى" عام ١٩٣٤ بمدينة فيوم على البحر الأدرياتيكى، وكان والده القنصل المجرى لما كانت وقتها مدينة إيطالية. ولقب" تسيكسينتميهالى" يعنى" القديس مايكل من محافظة تسيك" ، ومحافظة تسيك كانت أساسًا محافظة فى المجر.

قضى" ميهالى" سنوات مراهقته فى روما يساعد فى إدارة مطعم تملكه العائلة، بينما كان يتلقى تعليمًا تقليديًّا. وبعد تخرجه عمل مصورًا فوتوغرافيًّا، وافتتح مكتب سفريات. وفى عام ١٩٥٨ التحق بجامعة شيكاغو، وحصل على البكالوريوس، ثم الدكتوراه. ورغم أنه أكثر اهتمامًا بأفكار "كارل يونج" ، فقد كان عليه أن يدرس علم النفس من منظور المدرسة السلوكية، ولم يطوِّر نظرياته عن التدفق، والإبداع، والنفس إلا فى مرحلة متأخرة من قيامه بالتدريس بجامعة شيكاغو.

ويعمل" ميهالى" منذ عام ١٩٩٩ أستاذًا فى كلية الدراسات العليا بجامعة كاليفورنيا، حيث يرأس معهد مركز بحوث جودة الحياة على استكشاف جوانب علم النفس الإيجابى.

ومن مؤلفاته الأخرى Beyond Boredom and Anxiety(1975) ، وThe Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium (1993) ، وFinding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life (1997).

١٩٦١
دليل الحياة العقلانية

"لا ينبغى أن نتوقع أن نظل سعداء بصورة دائمة، فمن الصعب ألا يصاب المرء بمرض بدنى،
ومع ذلك فمن الممكن أن نتحرر من المخاوف الانفعالية والذهنية إذا آمنا بهذا،
وعملنا على تحقيق ما نؤمن به" .

" الإنسان كائن متفرد بإبداعه للغة، حيث يتعلم منذ طفولته المبكرة أن يصيغ أفكاره، ومدركاته،
ومشاعره فى كلمات، وعبارات، وجمل. وإذا كان الأمر كذلك (ونحن لا نعرف دليلًا على عكس ذلك)،
فإن ما نظل نكرره من عبارات وجمل لأنفسنا عادة ما يكون أو يصبح أفكارنا وانفعالاتنا" .

الخلاصة

إذا عرفنا كيف نولد انفعالات سلبية من خلال أفكار معينة، خاصة اللاعقلانية منها – فسنعرف سر التحرر من التعاسة للأبد.

المثيل

"ناثانيل براند": *علم نفس تقدير الذات صـ ٤٨*

"ديفيد دى بيرنز": *الشعور بالرضا صـ ٦٨*

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية صـ ٢٨٨*

الفصل ١٢

ألبرت إليس، وروبرت إيه هاربر

كتاب دليل *الحياة العقلانية* من أطول الكتب عمرًا فى مجال علم النفس الشعبى، حيث بيع منه أكثر من مليون نسخة. ولما كان الكتاب قد تم تأليفه قبل أربعين عامًا، فقد ظهرت آلاف الكتب "الإلهامية" جاءت وذهبت، ولكن هذا الكتب ظل يغير حياة الناس.

وقد لفت الكتاب الانتباه لنوع جديد من علم النفس، وهو (العلاج النفسى العقلانى العاطفى الانفعالى) الذى يعارض عقودًا من التحليل النفسى الفرويدى، وظهر كثورة فى علم النفس. ويقول هذا النوع من علم النفس إن الانفعالات نتيجة مباشرة للأفكار، والتوجهات، والمعتقدات، وليس نتيجة للرغبات المكبوتة والاحتياجات كما قال "فرويد". وتؤكد هذه المدرسة أن الجمل التى يقولها الفرد لنفسه بصورة يومية هى الأهم للصحة النفسية وليس العقل الباطن الغامض، وأننا إذا أضفنا هذه الأشياء إلى بعضها، فسوف ينشأ عنها فلسفة حياة – يمكن تغييرها بسهولة إذا كان لدينا الاستعداد لتغيير ما نقوله لأنفسنا على أساس يومى.

وقد يبدو أن الخروج المنطقى من شراك الانفعالات وشباكها أمر صعب، ومع ذلك فقد أوضحت أفكار "إليس" الرائدة، والعقود الأربعة من علم النفس المعرفى أن هذه النظرية صحيحة.

مراقبة حديثنا الداخلى

يقول "إليس" و"هاربر" إن البشر مخلوقات صانعة للغة، حيث يعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم فى صورة كلمات وجمل. وهذه الجمل تصبح بدورها أفكارًا وانفعالات؛ لذلك فإذا كانت شخصياتنا هى ما نقوله لأنفسنا باستمرار، فإن أى تغيير للشخصية يستلزم منا مراجعة حواراتنا الداخلية وهل تدعمنا أم تقوضنا.

ويستهدف العلاج بالكلام أن يوضح "الأخطاء فى المنطق" الذى يعتقد صاحبه أنه صحيح، فإذا كنا نشعر بقلق أو بخوف شديد مثلًا، فعلينا أن نبحث عن الفكرة الأساسية وراء هذا الشعور، وتتابع الأفكار الذى أدى إليه. إننا نكتشف أننا نقول لأنفسنا دائمًا أشياء مثل: "ألن يكون من المرعب أن.."، أو "أليس من الفظيع أننى..". عند هذه اللحظة، علينا أن نتوقف لنسأل أنفسنا عن سبب الرعب أو فظاعة فيما سيحدث، ونتحقق من إن كان الموقف بذلك السوء فعلًا أم لا. وحتى لو كان الموقف بذلك السوء فعلًا، فهل سيستمر هكذا؟

وهذا النوع من مراجعة النفس قد يبدو سذاجة فى البداية، ولكننا عندما نفعله، فسنجد كيف تشكل جملنا الداخلية حياتنا؛ لأننا إذا وصفنا موقفًا بأنه "كارثة"، فسيصبح كذلك فعلًا. إننا انعكاس لحديثنا الداخلى، سواء كان إيجابيًا، أو سلبيًا، أو محايدًا.

تحرر من البؤس للأبد

كيف استطاع البشر غزو الفضاء وعالَم الذرة، ومع ذلك لا يستطيع معظمهم الخروج من الحالة النفسية السيئة؟ يبدو أن ما حققناه من تقدم مادى صحبه ارتفاع فى مستوى الأمراض العصبية والنفسية، وأصبح التحدى الأساسى للبشر هو السيطرة على حياتهم الانفعالية.

يقول "إليس" و "هاربر" فى فصل بعنوان "فن التحرر من التعاسة للأبد" إن البؤس والاكتئاب حالتان للعقل لأنهما تنتجان عنه. عندما نشعر برفض الآخرين لنا بعد فشلنا فى علاقة أو وظيفة مثلًا، فإن هذه الحالة مفهومة، ومع ذلك فإذا استسلمنا لهذا الشعور فسوف يقوى. تراكم الأشياء يؤدى إلى قوتها؛ ولذلك نشعر بـ "البؤس بسبب ما نحن فيه من بؤس" بدلًا من التفكير العقلانى فى الموقف. ويوضح كتاب *دليل الحياة العقلانية* أنه "من المستحيل أن نظل فى حالة انفعالية سيئة ما لم ندعمها بالأفكار المتكررة"، حيث سيظل شىء ما "سيئًا" فى عقولنا ما دمنا نقول لأنفسنا إنه سيئ. كيف للمشاعر السيئة أن تستمر إذا كففنا مواصلة دعمها؟ من المؤكد أننا إذا شعرنا بألم بدنى فلا يمكن أن نتجاهله، ومع ذلك فعندما ينتهى ذلك الألم لن يكون هناك رابطة آلية بين المثير والشعور.

ورغم أن الكتاب صدر فى ستينات القرن الماضى، فقد قال المؤلفان إن علاج الاكتئاب بالعقاقير مشكلة؛ لأنه عندما يتوقف المرء عن تعاطى العقاقير غالبًا ما تعاوده المشاعر السلبية. وقد أوضح "إليس" أن بعض الناس يستمتعون – على مستوى اللاوعى – بالاكتئاب؛ لأنهم لا يفعلون أى شىء للتغير. علينا أن نقرر فى بعض الحالات أننا سنتحرر من الاكتئاب، وستتغير مشاعرنا وفقًا لذلك.

تعليقات ختامية

هل البشر عقلانيون أم لاعقلانيين؟ كلاهما – كما يقول "إليس"، و"هاربر"؛ فالبشر أذكياء ومع ذلك يرتبكون أفعالًا حمقاء، وأنانية، وغبية، وقائمة على التحيزات. وأساس الحياة الجيدة هو تطبيق العقلانية على الجانب الأقل عقلانية فى الحياة، وهو الانفعالات.

وفى تأكيدنا على تنظيم أفكارنا وإيجاد طريق وسطى بين الانفعالات الحادة نجد بعض أصداء الفلسفات الشرقية القديمة بشأن سيطرة العقل على الحالة الانفعالية العاطفية، حيث تؤكد هذه الفلسفات على أن الحاضر وما نستطيع فعله لتحسينه هو المهم بغض النظر عما حدث فى الماضى. وقد اكتشف "إليس" هذا بنفسه عندما كان طفلًا، حيث كانت والدته تعانى من صداع نصفى بشع، وكان والده يتغيب كثيرًا عن البيت فى سفريات عمل طويلة؛ فتحمل مسئولية أشقائه الصغار، حيث حرص على أن يرتدوا ملابسهم ويذهبوا لمدارسهم كل يوم. وعندما دخل المستشفى ليُعالج من مشاكل فى الكلى، لم يزره والداه إلا قليلًا. تعلم "إليس" من هذا أننا لن ننزعج من المواقف ما لم نسمح لها بأن تغمرنا، وأن هناك دائمًا طريقة للسيطرة على انفعالاتنا، ورغم أن أسلوبه فى العلاج قد يبدو أسلوبًا حادًا، فإنه يتضمن رؤية متفائلة جدًا للبشر.

وكتاب *دليل الحياة العقلانية* يساعد أى شخص على أن يدرك كيفية نشأة الانفعالات، وكيف يمكن للإنسان أن يحيا حياة سعيدة مثمرة من خلال تنظيمه أفكاره واهتمامه بها. وتتضمن موضوعات الكتاب: تقليل الحاجة للحصول على الاستحسان، ومواجهة القلق. ولأن الكتاب متوافق مع مضمونه، فإنه ذو أسلوب واضح جدًا ومباشر. اشتر النسخة الثالثة المعدلة والمنقحة من الكتاب، والتى تتضمن فصلًا جديدًا من البحوث التى تدعم المبادئ والأساليب التى يقوم عليها العلاج العقلانى للمشاعر والانفعالات.

" ألبرت إليس"

ولد عام ١٩١٣ بمدينة بيتسبرج فى بنسلفانيا، ونشأ بمدينة نيويورك، وحصل على شهادة فى إدارة الأعمال من جامعة سيتى فى نيويورك، ولم ينجح فى عالم الأعمال، وحاول كتابة القصة أيضًا لكنه لم يوفق.

كتب " إليس" مجموعة مقالات عن الجنس لدى البشر عام ١٩٤٢، ثم انضم لبرنامج علم نفس عيادى بجامعة كولومبيا. وبعد حصوله على الماجستير عام ١٩٤٣، أنشأ عيادة للاستشارات الأسرية والجنسية، وحصل على الدكتوراه عام ١٩٤٧. عمل أستاذًا فى جامعتى روتجرز ونيويورك، وكان كبير علماء النفس العياديين فى مستشفى الأمراض النفسية فى نيوجيرسى الشمالية.

ولم تقبل مؤسسة علم النفس فى الولايات المتحدة أفكار " إليس" إلا بعد فترة، ومع ذلك فإنه يعتبر حاليًا – هو، و" آرون بيك" – رائدى العلاج المعرفى للسلوك. وقد ظل معهد العلاج العقلانى للمشاعر والانفعالات الذى تأسس عام ١٩٥٩ يقدم أفكار " إليس". انظر أيضًا سيرته الذاتية The Lives of Albert Ellis من تأليف " إميت فيلتين".

ألَّف " إليس" أكثر من ٦٠٠ بحث أكاديمى، وأكثر من خمسين كتابًا منها: How to Live with a Neurotic، و The Art and Science of Love، و Sex Without Guilt، و The Art and Science of Rational Eating، و How to Make Yourself Stubbornly Refuse to Be Miserable About Anything – Yes. Anything.

*" **روبرت إيه. هاربر**" رئيس سابق للجمعية الأمريكية لمستشارى الزواج، والأكاديمية الأمريكية للمعالجين النفسيين. وحصل " هاربر" على الدكتوراه من جامعة ولاية أوهايو، ويمارس العلاج النفسى بعيادته الخاصة فى مدينة واشنطن منذ عام ١٩٥٣. ومن كتبه الأخرى: Creative Marriage (بمشاركة " ألبرت إليس")، و 45 Levels to Sexual Understanding and Enjoyment (بمشاركة " والتر ستوكس").*

١٩٨٢

صوتى سيذهب معك: القصص التعليمية لـ "ميلتون إريكسون"

" إذا قرأ أحد هذه القصص فى حالة وعى، فربما أطلق عليها وصف "مُعادة" أو " مبتذلة" ، أو " مثيرة ولكنها ليست ملهمة" . أما إذا قرأها فى حالة لاوعى – حيث يكون لكل ما يقوله المعالج النفسى معنى كبير – فإن كل قصة، أو كل كلمة فى القصة قد تثير لديه حالة بسيطة من التنور" . " سيدنى روزن"

" ما يستطيع الناس فعله شىء مذهل، ومع ذلك فإنهم لا يعرفون ما يستطيعون فعله" . " ميلتون إريكسون"

الخلاصة

العقل الباطن منجم للحلول الحكيمة والقوة الشخصية المنسية.

المثيل

"روبرت تشيالدينى": *ترك الأثر* صـ ٧٤

"سيجموند فرويد": *تفسير الأحلام* صـ ١٣٠

"كارل يونج": *الأنماط والعقل الباطن الجمعى* صـ ١٩٤

"فريتز بيرلز": *العلاج بأسلوب الجشطلت* صـ ٢٤٤

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا* صـ ٢٧٢

الفصل ١٣

سيدنى روزن

أجرى "سيجموند فرويد" تجاربه على حالة التنويم المغناطيسى، ولكنه لم يستطع أبدًا أن يُدخل مرضاه حالة التنويم الكامل لدرجة يقبلون معها ما يقترحه عليهم. ولد "ميلتون إريكسون" بعد "فرويد" بخمسة وأربعين عامًا، ووصل بالتنويم المغناطيسى لأقصى قدراته، وجعله أداة مقبولة فى علم النفس كثيرًا ما تُحقق تغييرات لدى من يعانون من عُقد ومخاوف مَرضية منذ سنوات.

وربما كمن سبب إخفاق "فرويد" ونجاح "إريكسون" فى التنويم المغناطيسى فى آليات علاقات العلاج بعلم النفس. والوضع الطبيعى أن يكون الأطباء هم المعالجين؛ وذلك لأن لديهم المعرفة، ويكون المرضى – لجهلهم – هم من يتلقى العلاج. وقد أدرك "إريكسون" هذه القاعدة أثناء عمله كطبيب شاب فى مؤسسات العلاج النفسى، ولكنه أدرك فيما بعد أن العلاقة بين الطبيب والمريض هى علاقة بين شخصين يحاولان أن يعملا معًا للبحث فى عقليهما اللاواعيين عن حلول. وكان دخول "إريكسون" نفسه حالة التنويم المغناطيسى يعنى أن صوته "سيصبح" صوت المريض (حيث كان يقول لمريضه: "صوتى سيذهب معك") وبذلك جعل لما يقدمه من اقتراحات على المريض قوة هائلة.

أسلوب "إريكسون"

كان سر نجاح "إريكسون" أن (قصصه التعليمية) لا تتضمن خرافات أو قصص جنيات، بل تتضمن قصصًا من حياته العائلية أو لحالات مرضى سبق له أن عالجهم، وترتبط بحالة المريض الذى يعالجه. وعادة ما كانت هذه القصص تتضمن عنصرى الصدمة والمفاجأة، وتهدف لتوصيل المريض للحظة تنوير يخرج فيها من نمطه المعتاد فى التفكير. لم يكن "إريكسون" يقول لمريضه: "الآن أعرف ما الخطأ لديك، عليك أن.."، بل كان يترك المريض يستشف الرسالة من الحكاية التى يحكيها له، ويتركه يكتشفها بنفسه.

حضر مدمن شراب إلى عيادة "إريكسون"، وكان يبدو حالة ميئوسًا منها؛ فقد كان والداه مدمنى شراب، وكذلك كان أجداده لوالده ووالدته، بل وزوجته وشقيقه. كان بمقدور "إريكسون" أن يرسله إلى مصحات علاج الإدمان، ولكنه فكر فى شىء آخر بسبب البيئة التى يعيش فيها المريض – حيث كان يعمل بجريدة تشجع على الشراب. طلب "إريكسون" من الرجل أن يذهب للحدائق، ويجلس هناك ليتأمل نبات الصبَّار فحسب، وهو النبات "الذى يستطيع أن يعيش ثلاث سنوات دون رى". وبعد عدة سنوات، اتصلت ابنة ذلك المريض بـ "إريكسون"، وقالت له إن والدها ووالدتها تعافيا من إدمان الشراب بعد "علاج الصبَّار". لا شك أن صورة الصبَّار الحى الذى لا يحتاج لـ "شرب" كثير صورة قوية جدًا.

وقد اعترف "إريكسون" بأن الأسلوب العلاجى الذى يتبعه لا يحتويه أى من كتب علم النفس، وكانت خلاصة أسلوبه العلاجى أننا نحن البشر نختلف عن بعضنا؛ لذلك يستجيب كل منا للأسلوب العلاجى الذى يمثل له أهمية أكبر من غيره من الأساليب. وأحيانًا ما كانت تبدو الحكايات التى يحكيها شبيهة بحكايات فلسفة الزن، أو بالألغاز من حيث أن معناها لا يكون مفهومًا فهمًا كاملًا؛ فعندما يسمعها شخص فى سياق عادى قد يعتبرها سخيفة ثم يسأل: "ثم ماذا؟". أما فى حالة التنويم المغناطيسى، فإن اللغة الغامضة والوقفات ذات المغزى، وعنصر المفاجأة تقيم ارتباطًا مفاجئًا مع العقل الباطن يحث على التغيير.

وقد فوَّض "إريكسون" المعالج النفسى "روزن" بأن يجمع الكثير من حكاياته، ويضعها فى كتاب ويعلق عليها. ورغم أن كتاب صوتى سيذهب معك صدر قبل أكثر من عشرين عامًا، فإنه بمثابة مقدمة رائعة لأعمال "إريكسون" يوضح إسهامه الرائع والمتفرد فى علم النفس. وإليك نظرة موجزة على عدد من حكايات الكتاب وتفسيرًا لمعانيها، لكنك يجدر بك أن تشترى الكتاب الأصلى حتى تقرأ بقية حكاياته.

إقامة الروابط

كانت الأولوية الأولى عند "إريكسون" هى إقامة "رابطة" له مع المريض؛ لأنه كان يحاول علاجه وليس البحث فى ماضيه. وقد أصبح خبيرًا فى معرفة استجابة المريض لحكاياته من خلال لغة جسمه، وتنفسه، والدلائل البسيطة على وجهه.

عمل "إريكسون" ذات إجازة صيفية من الجامعة أثناء دراسته ببيع الكتب منتقلًا من بيت لبيت، فزار فلاحًا، ولكن الفلاح لم يكن مهتمًا بالكتب بل بتربية ماشيته. وبعد أن كف عن محاولة بيع الكتاب للفلاح، حك ظهر إحدى البقرات؛ لأنه كان يعرف أن الماشية تحب هذا لنشأته هو نفسه فى مزرعة. لاحظ الفلاح هذا وسُر، وقال له: "إن كل من يحب الماشية، ويعرف كيف يحك ظهورها هو شخص أحب أن أعرفه"، ثم طلب من "إريكسون" أن يبقى معه لتناول العشاء، ووافق على شراء ما معه من كتب.

ويحكى "إريكسون" هذه الحكاية ليوضح أن كل ما نفعله يوصل رسالة؛ فنحن فى حالة مستمرة من التواصل. وعندما نحتاج للحكم على الأشياء – مثلما فعل ذلك الفلاح – فعلينا أن نتيح الفرصة لعقولنا الباطنة لتلعب دورًا؛ لأنه عادة ما تكون المشاعر والحدس صحيحة، ولابد أن نأخذها بالحسبان فى الموقف بالكامل.

الانعكاس

وثمة أسلوب قريب من هذا، وهو الانعكاس. لقد تمكن "إريكسون" من خلال "عكسه" لما يقوله المريض أن يجعل ذلك المريض ينظر لما يفعله ويقوله بعين موضوعية.

عمل "إريكسون" فى مستشفى للأمراض النفسية بها مريضان يظن كل منهما أنه "نبى"؛ فأجلسهما "إريكسون" وجهًا لوجه ليتناقشا. وعندما رأى كل منهما حماقة ما يقوله الآخر، استطاع أن يرى سخافة ما يقوله هو نفسه. وعندما كانت المستشفى تبنى جناحًا جديدًا، استعان "إريكسون" بـ "نبى" آخر للعمل بالنجارة، وكان يعرف أن المريض لن يستطيع أن يرفض لأن الكثيرين من الأنبياء عملوا بالنجارة. وقد أدى هذا العلاج غير التقليدى إلى إشراك المريض فى الواقع مع غيره من الناس مرة أخرى.

كانت "روث" فتاة جميلة فى الثانية عشرة من عمرها، وذات شخصية جذابة، وكان العاملون بالمستشفى يساعدونها لأنهم كانوا يحبونها. ومع ذلك، فقد كانت مستعدة للَكم الناس فى وجوههم بصورة مفاجئة، أو تمزيق ملابسهم، أو وضع طابع بريد على أقدامهم، أو كسر أصابعهم. وذات يوم، سمع "إريكسون" أنها فى عنبرها فى حالة هياج، وعندما وصل إليها وجدها تمزق ورق الحائط، فلم يطلب منها أن تتوقف، بل بدأ يلقى ما مزقته فى سلة المهملات، ثم انضم إليها فمزق ملاءات السرير، وكسر النوافذ، وقال لها: "هيا بنا إلى عنبر آخر لنحطمه. إن هذا ممتع!". ثم خرج إلى الممر أمام العنبر، فوجد ممرضة تسير؛ فمزق ثيابها، ولم يترك لها إلا ملابسها الداخلية، فقالت له "روث": "لا ينبغى أن تفعل شيئًا كهذا يا دكتور"، ثم أحضرت ملاءة سرير لتغطى بها الممرضة؛ فجعلها هذا السلوك الذى صدر عنها تتعافى (وكانت الممرضة التى "تصادف" وجودها فى الممر قد اتفقت مع الطبيب على تمثيل ذلك المشهد).

المنطق غير المباشر

عندما كان يحضر أحد المرضى إلى "إريكسون"، ويعانى من مشكلة فى السيطرة على انفعالاته، أو مشكلة إدمان؛ فكثيرًا ما كان "إريكسون" يطلب منه مواصلة فعل الخطأ وبشدة بدلًا من أن يطلب منه الكف عن فعله. ذات مرة حضر إليه رجل كان يريد تخفيض وزنه، والإقلاع عن التدخين والشراب، فلم يطلب منه "إريكسون" أن يتوقف عن أى من هذه الأشياء، بل طلب منه أن يشترى طعامه، وسجائره، وشرابه من متجر يبعد عن منزله بمسافة ميل على الأقل، وليس من المتجر القريب منه حتى يجعله يمارس المشى لهذه المسافة، فيُرهق ويخفض وزنه، وفى نفس الوقت يعيد التفكير فى عاداته السيئة.

حضرت سيدة إلى "إريكسون"، وكان وزنها ١٨٠ رطلًا، وتريد تخفيضه إلى ١٣٠ رطلًا، وكانت فى حالة من تخفيض الوزن ثم معاودة اكتسابه من جديد. قال لها "إريكسون" إنه سيساعدها على أن تعده بأن تزيد وزنها إلى مائتى رطل، فوافقت، وكافحت حتى وصلت لذلك الوزن الزائد للغاية، ولكن عندما بلغت وزن المائتى رطل تاقت بشدة لـ "سماح" لها بتخفيض وزنها، فوصلت على وزن ١٣٠ رطلًا بدون صعوبة أو إجهاد.

وتوضح هذه الأمثلة لمنطق "إريكسون" (غير المباشر) أن فلسفته الأكبر هى: لا يمكن أن نجعل المرء يتغير إلا عندما نشعره بأنه "يملك" التغيير الذى يريده؛ لأن التغيير بهذه الطريقة سيكون أقوى وأكثر استمرارية من التغيير بأسلوب الإجبار أو التعليمات.

إعادة الصياغة

حضرت سيدة إلى "إريكسون" وكانت تكره السكن فى فونيكس بولاية أريزونا، وكان زوجها يريد قضاء إجازة بمدينة فلاجستاف (وهى مدينة أخرى فى أريزونا)، ولكن زوجته قالت إنها تفضل البقاء فى فونيكس وتكرهه أكثر من كرهها للذهاب إلى مكان آخر للراحة. أثار "إريكسون" فضولها لمعرفة سبب كراهيتها لمدينة فونيكس لتلك الدرجة، وسبب مضايقتها لزوجها بأفكارها. وأثناء جلسة تنويمية له معها، اقترح عليها أن تذهب إلى فلاجستاف لمشاهدة "وميض من الألوان". ورغم أنه لم يكن فى عقله شىء معين يريدها أن تراه، فقد أثار فضولها، وعندما رأت وميض الألوان (الذى تمثل فى طائر أخضر يطير فوق خلفية من العشب الأخضر)، شعرت بحالة من النشوة.

كان "إريكسون" يريد تغيير إطارها العقلى، بحيث تبدأ فى رؤية أشياء لم تكن تراها فى ظروفها المعتادة بمعناها العميق - بالإضافة إلى تنمية ملكة الرؤية البصرية لديها، وانتهى الأمر بأن قضت هذه السيدة أسبوعًا بمدينة فلاجستاف، ثم ذهبت بعد ذلك فى عدد من الإجازات إلى أماكن مختلفة فى الولايات المتحدة باحثة عن "وميض الألوان" الذى أصبح يمثل لها معنى. لقد استطاع "إريكسون" فى جلسة تنويم مغناطيسى أو جلستين أن يسَّهل تغيير شعورها السلبى القوى إلى شعور بالفضول يدعم حياتها.

الحكمة الداخلية

إذا كان هناك شىء يمكننا استخلاصه من أعمال "إريكسون"، فهو أن بداخل كل إنسان "شىء يعرف"؛ فقد كان يعتقد أن كل إنسان لديه جوهر صحى قوى، وأن التنويم المغناطيسى أداة مفيدة للسماح لذلك الجوهر بأن يعيد توجيهنا.

وقد أوضح هذا فى حكاية حكاها عن طفولته؛ فذات يوم دخل فرس تائه إلى مزرعتهم ولم يعرفوا صاحبه فلم تكن عليه علامات، فقرر "ميلتون" أن يركب الفرس ويذهب به للطريق. وبدلًا من أن يطوف به على العديد من المزارع المجاورة ترك للفرس قيادته. وعندما عاد "ميلتون" بالفرس إلى مزرعة أصحابه، سألوه كيف عرف أنه فرسهم، قال: "لم أعرف، ولكن الفرس كان يعرف، وكل ما فعلته هو أننى ذهبت به إلى الطريق".

والفرس هنا تمثل العقل الباطن كما هو واضح، وهو العقل الذى إن استطعنا دخوله أثناء حالة التنويم المغناطيسى يستطيع أن يحل لنا أية مشكلة، ويعود بنا على ذواتنا الحقيقية القوية. وكان "إريكسون" يعتقد أن معظم قيود البشر من صنع أنفسهم، وأنها تنتج عن العقل الواعى أساسًا. ودخول العقل الباطن، وإعادة تشكيل محتوياته تمكننا من إعادة تشكيل حياتنا، ونحن نستطيع إعادة برمجة أنفسنا بالمعلومات التى تمثل تقديرًا أفضل للواقع بدلًا من أن نغرق فى أنماط التفكير السلبية الملتوية.

تعليقات ختامية

كثيرًا ما كانت قدرة "إريكسون" على ملاحظة الدلائل البسيطة فى حركات وجوه مرضاه تجعلهم يعتقدون أنه معالج روحى. وكان "إريكسون" قد أصيب بنوع من الشلل بينما كان فى السابعة عشرة من عمره، وعجز عن الحركة فلم يعد أمامه شىء يفعله إلا مراقبة سلوكيات أشقائه الكثيرين وتحليلها، فلاحظ أحيانًا أنهم كانوا يقولون شيئًا ويقصدون شيئًا آخر، فاكتشف أن التواصل أكبر بكثير من مجرد الحديث اللفظى، ومن هنا بدأت قدرته الشهيرة على قراءة الناس.

إذا كان قد سبق لك أن ذهبت إلى منوم مغناطيسى حتى تقلع عن التدخين، أو تقلل وزنك، أو تشفى من حالة من الخوف المرضى، فهذا دليل على أن التنويم المغناطيسى أصبح يحظى بالاحترام حاليًا، وهذا جزء من الموروث الذى تركه "إريكسون". لقد أصبحت فكرة "إريكسون" عن "العلاج السريع" - وهى أن التغيير قد يحدث فورًا بدلًا من قضاء سنوات فى العلاج بأسلوب التحليل النفسى – حاليًا جزءًا من مجال العلاج النفسى. وبالإضافة لذلك، فقد تقدم تلميذاه "ريتشارد باندلر"، و"جون جرايندر" خطوة إضافية فابتكرا البرمجة اللغوية العصبية، وهى صيغة أكثر تطورًا من أساليب "إريكسون" أصبح المدربون الشخصيون والمدربون فى عالم الأعمال يستخدمونها لإحداث التميز لدى عملائهم.

ومع ذلك، فيوضح "روزن" أنه قلما كان "إريكسون" يلجأ للأساليب التكنولوجية فى أسلوبه العلاجى، حيث كان يرى البشر على أنهم كائنات "رواية للقصص"، وأن الأسطورة أو القصة عادة ما تكون الطريقة الأكثر كفاءة للتعبير عن الأفكار عن الحياة والتحول الشخصى.

"ميلتون إريكسون"

ولد "إريكسون" بمدينة أوروم بولاية نيفادا عام ١٩٠١، وكان يعانى من عمى الألوان، وعدم تمييز نغمات الأصوات، والتلعثم. سافرت أسرته أثناء طفولته فى عربة تجرها الخيول إلى ولاية ويسكونسين، حيث أسسوا مزرعة.

درس "إريكسون" علم النفس فى جامعة ويسكونسين، وهناك تعلم التنويم المغناطيسى، وحصل على درجته العلمية فى الطب من مستشفى كلورادو جنرال، وعمل معالجًا نفسيًا فى مستشفى ولاية رود آيلاند. وعمل فى الفترة من ١٩٣٠ – ١٩٣٤ فى مستشفى ولاية ورشيستر، حيث أصبح كبير المعالجين النفسيين بها، ثم أعقبها بالعمل بالمستشفيات العيادية والتعليمية بمدينة إلويز بولاية ميتشيجن، وهناك تزوج زوجته "إليزابيث إريكسون" وأنجبا خمسة أبناء، بالإضافة إلى ثلاثة أبناء له من زوجة سابقة.

وفى عام ١٩٤٨، انتقل "إريكسون" إلى مدينة فونيكس لأسباب صحية، وهناك جذبت إليه علاجاته "المعجزة" المرضى النفسيين من كل أنحاء الولايات المتحدة. وقد مارس "إريكسون" التنويم المغناطيسى على الكاتب "ألدوس هاكسلى"، ومن بين أصدقائه مارسه على صديقته عالمة

الأنثروبولوجى " مارجريت ميد" ، والفيلسوف " جريرجورى باتيسون" . أسس " إريكسون" الجمعية الأمريكية للتنويم المغناطيسى العيادى، وكان زميل اتحادات المعالجين النفسيين الأمريكية.

توفى " إريكسون" عام ١٩٨٠ ، ودفن على قمة جبل سكوو بمدينة فونيكس، وكان كثيرًا ما ينصح مرضاه بزيارة ذلك الجبل كجزء من علاجهم.

" سيدنى روزن" أستاذ عيادى مساعد فى قسم العلاج النفسى بالمركز الطبى لجامعة نيويورك أقام ورش عمل حول أساليب " إريكسون" فى العلاج، وكتب مقدمة كتاب " إريكسون" : Hypnotherapy: An Explanatory Casebook (١٩٧٩) الذى شاركه " إرنست إل. روسى" فى تأليفه.

١٩٥٨
الشاب "لوثر"

"لقد أطلقتُ على الأزمة الكبيرة فى المراهقة اسم أزمة الهوية، وهى تحدث فى مرحلة حياتية يشكل فيها المرء لنفسه تصورًا وتوجها أساسيًّا فى الحياة من بين بقايا طفولته، وآماله التى يتوقعها لنفسه فى مرحلة الرشد" .

"لا شك أنه عندما تعلم" مارتن" أن يعبر عن أفكاره، كان معظم ما يجب عليه قوله للشيطان مدعومًا بمخزون مكثف للغاية من التمرد ناشئ عما لم يكن يستطيع قوله لوالده وأساتذته، وفى الوقت المناسب قال كل هذا وبأسلوب انتقامى للبابا نفسه" .

الخلاصة

أزمات الهوية ضرورية لتشكيل ذات أقوى وأكثر سيطرة رغم الألم الذى تسببه.

المثيل

"ناثانيل براند": *علم نفس تقدير الذات صـ ٤٨*

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس صـ ١٨٨*

"جيل شيهى": *الممرات صـ ٢٩٦*

الفصل ١٤

إريك إريكسون

إذا سبق لك أن تحدثت عن "أزمة الهوية"، فتذَّكر أن تشكر عالم النفس "إريك إريكسون" على ابتكاره هذا المصطلح. وقد تشكل تركيز "إريكسون" على الهوية من خبرته الخاصة؛ فقد أدى زواج والدته من رجل دنماركى إلى نشأته فى مدرسة ألمانية، وحمله لاسم "إريك هومبرجر"، وهو لقب زوج والدته الطبيب. وفى المدرسة، كان الأطفال يتندرون على دِينه بينما كانت دار العبادة التى يذهب إليها تنظر إليه باعتباره غريبًا؛ نظرًا لملامحه التى لا تتوافق مع ملاحهم. وعندما ولدت والدته ثلاث أخوات غير شقيقات، تعمق لديه الشعور بأنه غريب. وفى أواخر الثلاثينيات من عمره – وبعد أن حصل على الجنسية الأمريكية – غير لقبه من "هومبرجر" إلى "إريكسون"، ومعنى اللقب أنه ابن لنفسه.

ورغم أن "إريكسون" أولى تشكيل الهوية أثناء سنوات المراهقة انتباهًا خاصًا، فقد تمثل أكبر إسهاماته فى ملاحظته أن السؤال "من أنا؟" يثور لدى الشخص العادى عدة مرات على مدار حياته. وضع "فرويد" خمس مراحل للتطور النفسى من الطفولة المبكرة حتى المراهقة، ولكن "إريكسون" تجاوز هذا فغطى مراحل الحياة بكاملها عبر ثمانى مراحل "نفسية اجتماعية" من الميلاد حتى السن المتقدمة. وعندما تنتهى إحدى هذه المراحل يشعر الإنسان بأزمة؛ لأن هويته تصبح عندئذ موضع شك، وعندئذ يختار الفرد إما أن ينمو أو أن يتجمد. ويقول "إريكسون" إن كل اختيار يضع أساسًا فى بناء الشخصية الراشدة، ولقد أزال بتوضيحه الكامل لحدة هذه المراحل الانتقالية فى الحياة أسطورة أن الحياة بعد سن العشرين بمثابة مدى طويل من الاستقرار والثبات.

ويشتهر "إريكسون" لسبب آخر، فرغم أن "فرويد" ألَّف دراسة شهيرة عن ليوناردو دافنشى، فقد كان كتابا "إريكسون" عن غاندى ومارتن لوثر الأساس لنوع جديد من علم النفس هو "علم نفس السير الذاتية"، أو تطبيق التحليل النفسى على حياة المشاهير. لقد وجد "إريكسون" فى "مارتن لوثر" مثالاً رائعًا لأزمة الهوية، ووصفها فى كتابه *الشاب "مارتن لوثر": دراسة فى التحليل النفسى والتاريخ*.

قصة "مارتن لوثر" باختصار

كان أطفال ومراهقو أوربا فى زمن "مارتن لوثر" مشغولين للغاية بيوم الحساب؛ وهو حساب نهائى بكل خطايا الإنسان مقارنة بحسناته. وكان الناس يعيشون فى رعب من الجحيم ويدعون كثيرًا لموتاهم. وكان التعذيب العلنى على الجرائم شيئًا شائعًا، وكانت خلاصة الحياة هى الطاعة الكاملة للكبار ورجال الدين وتعاليمهم.

ولد "مارتن لوثر" عام ١٤٨٣ فى ذلك العالم الذى يسوده الإحساس بالذنب والحزن كما يصفه "إريكسون"، وكان والده فلاحًا ولكنه استطاع بكده واجتهاده أن يصبح من صغار الرأسماليين بامتلاكه مجموعة أسهم فى ملكية أحد المناجم. وقد اهتم الوالد "هانز لوثر" بتعليم ابنه، وكان يريده محاميًا كبيرًا يرتفع بالأسرة من أصولها المتواضعة؛ لذلك ألحقه بمدرسه لاتينية فنبغ "مارتن" فيها، والتحق بالجامعة فى السابعة عشرة من عمره. تخرج "مارتن" فى الجامعة عام ١٥٠٥، والتحق بكلية الحقوق. ومع ذلك، فأثناء إجازة صيفية له فى منزل الأسرة كاد يصيبه البرق أثناء عاصفة رعدية. ولما كان لا يعرف على وجه التحديد مصير الحياة المُعد له، فقد اعتبر أن هذه الحادثة بمثابة تحذير له، فقرر أن يقوم بعمل إنسانى جليل من خلال عمله فى دار العبادة. ورغم إحباط والديه منه، فقد بدأ فى أداء الدور فى عام ١٥٠١.

وفى البداية، سارت أموره بصورة جيدة، وكان يستمتع بالجو الروحى الجديد، ومع ذلك فقد انتابته الغرائز الجنسية مثل أى شاب؛ فشعر بالذنب بسبب هذا. ويقول بعض الرواة لسيرته الذاتية إنه أصبح يصاب بنوبات رعب أثناء عمله بدار العبادة ويصرخ: "لست مذنبًا!". ويرى "إريكسون" أن هذا الحدث توضيح مهم لأزمة الهوية، حيث ترك "لوثر" مهنة ناجحة (ناهيك عن الزواج)، وهو ما كان يريده له والداه. ومع ذلك، فبعد أن اندمج فى أداء دوره، لم يرَ جو دار العبادة صحيحًا رغم جهوده الهائلة للالتزام بنذوره. لقد حاصرته أزمة بشعة لرجل لا يشعر لنفسه بهوية. وأيًا كان ما يعتقده عن نفسه، فقد كان من الواضح أنه ليس كذلك.

ومع ذلك، فقد ظل فى دار العبادة، وترقى فى المراتب الدينية بسرعة، حيث حصل على درجة الدكتوراه، وأصبح مسئولًا عن إحدى عشرة دار عبادة تابعة. ومع ذلك، فقد كان بداخله فجوة تنمو باستمرار تفصل بين ما كان يعتبره إيمانًا حقيقيًا وبين ممارسات دار العبادة. وكان مسلكه فى العبادة فى العصور الوسطى يرى أن الذنوب تؤدى إلى نوع من أنواع العقاب الدنيوى يمكن تخفيضه بعمل "الخير". ومع ذلك، فحتى هذه المسئولية كان من الممكن التنصل منها من خلال شراء الصكوك التى تبيعها دار العبادة. وذلك الأمر نفسه لم يكن بالنسبة لـ "لوثر" إلا القشة التى قصمت ظهر البعير؛ لذلك توصل لاعتقاد متطرف تمامًا بمعايير عصره، وهو أن المرجعية الأولى فى الدين للكتاب السماوى وليس للمؤسسات الدينية.

ووصلت الأمور إلى قمتها عندما لصق "وثيقة الخمسة والتسعين مبحثًا" الشهيرة على باب دار عبادة كاسل بمدينة ويتنبرج، وكان المكان الذى تُلصق علية الملحوظات التى يقدمها الجمهور. وقد لخص فى هذه الوثيقة المجالات التى لابد من إصلاح دار العبادة فيها، وكان لتلك الوثيقة دوى هائل رغم أنها لم يكن ليصبح لها ذلك الأثر لولا آلة الطباعة التى كانت حديثة الاختراع فى ذلك الوقت، وهو ما مكَّن لهذه الوثيقة والكتابات التالية لها الانتشار على نطاق أوسع. لقد جعلت هذه الكتابات كل المتضررين من الوضع القائم - بدءًا من الفلاحين، ووصولًا للأمراء — يركزون، فأصبح "لوثر" شخصية شهيرة، وأطلق على تمرده مسمى حركة الإصلاح.

تفسير "إريكسون"

عادة ما يتمرد الإنسان فى سنوات شبابه الأولى، ومع ذلك فقد كان "لوثر" فى الرابعة والثلاثين من عمره عندما ثار فى وجه النظام الدينى القائم فى بلاده. ويشرح "إريكسون" هذا، فيقول إن الشباب لابد أن يقتنعوا اقتناعًا كاملًا بشىء معين قبل أن يبدأوا التمرد ضده، وكان "لوثر" يتوق بشدة للإيمان بالمرجعية الدينية لدار العبادة. وربما ما كان له يصبح أقوى منتقدى دار العبادة ما لم يكن قد قضى معظم حياته بالكامل فى البداية. ويعلق "إريكسون" فيقول إن عظماء التاريخ قضوا سنوات من أعمارهم فى حالة سلبية، وكانوا يشعرون منذ سن صغيرة بأن قدرهم أن يتركوا بصمة كبيرة لهم على العالم، ولكنهم على مستوى اللاوعى كانوا ينتظرون أن تتشكل الحقيقة فى عقولهم حتى يستطيعوا ترك أكبر الأثر فى الوقت المناسب. وكانت هذه هى حال "لوثر".

وقدم "إريكسون" مساحة كبيرة لمناقشة التحليل النفسى لعلاقة "مارتن لوثر" بوالده، حيث رأى أن شجاعته فى الوقوف فى وجه الاضطهاد الدينى يمكن فهمها فهمًا أفضل فى ضوء العصيان الأولى من "مارتن" لوالده. وربما كانت المفاجأة أن يقترح "إريكسون" أن "مارتن" لم يكن بطبيعته مترددًا، ولكن اضطراره لمعارضة شخصية كبيرة فى حياته جعله يدخل حالة التمرد.

وربما كانت أكثر فكرة مثيرة لدى "إريكسون" هى أن "مارتن لوثر" لم يغيِّر العالم من خلال وضعه الدينى، بل بوضعه الذى نتج عنه تعامله مع الأشباح الداخلية لديه وأزمة الهوية التى مر بها. هل كان "لوثر" رجل الدين الصالح، أم الابن الصالح، أم المصلح الكبير؟

وينسب "إريكسون" أزمات الهوية الكبرى إلى "الميلاد الثانى"، وهى فكرة اقتبسها من "ويليام جيمس"؛ ففى حين "يتوافق من يولدون مرة واحدة، ويوفقون أنفسهم مع ثقافة عصورهم"، فإن ذوى الميلاد الثانى كثيرًا ما تتعذب أرواحهم، ويبحثون عن الشفاء من خلال تجارب تحويلية كاملة تمنحهم وجهة لحياتهم. والجانب الإيجابى فيمن يولدون مرتين هو أنهم إذا نجحوا فى تحويل أنفسهم، فإن بمقدورهم تغيير العالم معهم. وقد استغرق "لوثر" وقتًا حتى يعرف هويته، ولكنه عندما اكتشف ذاته لم يستطع أحد إيقافه.

أهمية الوقت المستقطع

وقد اعتبر "إريكسون" أن قدرة المجتمع على التوافق مع أزمات الهوية لدى الشباب مهمة للغاية، حيث كتب عن فكرة "التعليق أو التوقيف"، وهى فترة من الوقت أو خبرة ينبغى أن تُوجدها الثقافة عن عمد حتى يستطيع الشباب "أن يجدوا أنفسهم" ليدخلوا مرحلة الرشد دخولًا مناسبًا. وتطبيق هذا حاليًا من الممكن أن يكون فى "عام فجوة" بين إنهاء الدراسة الثانوية والالتحاق بالجامعة. وفى حالة "لوثر" كانت الفترة التى قضاها فى دار العبادة قد منحته - كشاب - فرصة للتساؤل: "من أنا، وماذا سأصبح؟".

ماذا كان سيحدث لو كان "لوثر" قد فعل ما كان والده يريده واشتغل بالمحاماة؟ ربما كان قد نجح بالمعنى التقليدى للنجاح، ومع ذلك فلم يكن ليحقق كل قدراته.

ويلاحظ "إريكسون" أن الأزمة الحقيقية فى حياة الفرد غالبًا ما تحدث فى عشرينيات عمره عندما يشعر بأنه ملتزم التزامًا كبيرًا بطريق لا يعتقد أنه "طريقه" رغم أنه يدخله بحماس فى البداية. إن هذا الشخص يضعه النجاح الذى حققه فى شَرَك يجعله يحتاج لكل قدراته النفسية حتى يخرج منه.

وكانت النقطة الأكثر عمومية لدى "إريكسون" هى أنه إذا شعر الناس أثناء فترات انتقالية محورية فى حياتهم بأنهم مضطرون للاختيار بين التجمد والنمو، فإن المجتمع بكامله يعانى من هذا. تعترف كل الثقافات الناضجة بأزمة الهوية لدى الشباب، وتعمل على التوافق معها. ورغم أن الأفكار والطاقات الجديدة لدى الشباب قد تسبب المشاكل على المدى القصير – والتى تنتج عن تلك التحولية الشخصية – فإنها قد تعيد الحيوية للمجتمع بكامله، وليس لمن يعانى من أزمة الهوية فحسب.

أزمة "لوثر" الأخيرة

حتى عندما كان "لوثر" فى قمة شهرته وقوته، كان لا يزال يكتب رسائل لوالده يحاول فيها أن يدافع عن أفعاله ويبررها. ومثل والده، فقد أصبح فى فترة منتصف عمره وما بعدها رجعيًّا بصورة من الصور، حيث انتهت الحال بتلك الجذوة المتقدة إلى حالة من الدعة والراحة فى ظل حماية حكومة ألمانية من الأمراء، فأصبح يحث الفلاحين على قبول حالتهم المعيشية. أما على مستوى المظهر والعادات، فقد ظل "لوثر" ذا مظهر إقليمى وليس شخصية عالمية. لقد أصبح كما كان يريد له والده تمامًا: شخصية ذات نفوذ وثروة، ومتزوجًا.

وقد تظن أن هذه المرحلة كانت أسعد فترات حياة "لوثر"، ولكن الحقيقة أنها كانت بدايات ما أطلق عليه "إريكسون" اسم أزمة "التوليدية" لدى الراشدين الناضجين، وهى المرحلة التى يسأل فيها الفرد: "هل كان ما فعلته يستحق؟ هل سأفعله مرة أخرى لو أتيحت لى الفرصة، أم أننى أهدرت كل تلك السنوات؟". لقد كانت أزمة "لوثر" الأولى أزمة هوية خالصة، وهى ما يقول عنها "إريكسون" إنها أزمة تكامل. ورغم أنه كان "شخصية عظيمة"، فقد كان لا يزال على "لوثر" أن يتجاوز هذه المرحلة كما يفعل كل شخص تقدمت به السن.

وما يريد "إريكسون" قوله هو أن مشكلة أزمة الهوية لا يوجد حل كامل لها، فعندما يحقق جانب منا التكامل، تظل لدينا ذات أكبر تحاول إيجاد معنى لما حدث. وربما استطعنا أن نصف حياة "لوثر" بأنها مجموعة متتابعة من التساؤلات عما "لم تكنه" ذاته. وهذا الجانب هو الجانب السهل فى تكوين الهوية بدرجة من الدرجات، فلا يزال علينا أن نحدد من نحن ومن نكون.

تعليقات ختامية

طريقتنا فى تغيير تصورنا لأنفسنا على مدار حياتنا من أصعب الأشياء التى يحاول علم النفس تفسيرها؛ لأن الهوية – ما نعرفه ومن نعرفه عن أنفسنا، أو على الأقل ما نتمنى أن تكونه – شىء فى غاية الأهمية والجوهرية.

ثمة توجه عام للتقليل من قيمة مرور المرء بأزمة هوية والتأكيد على أن هذا شىء طبيعى. ومع ذلك، فإن ما لاحظه "إريكسون" عن حياة "مارتن لوثر" يمكن أن ينطبق على كل من يدخل منا فى حالة مشابهة، حيث يقول: "لقد كان يتصرف كما لو كانت البشرية بكاملها ستبدأ مع بدايته كشخص فرد، ويرى أن التاريخ يبدأ وينتهى به". وربما بدا ذلك استغراقًا فى الذات يميز المراهقين، ومع ذلك فعلى كل البشر من كل الأعمار أن يتوصلوا لنوع من المعرفة بشأن علاقتهم بالعالم. وما لم يفعل المجتمع ما يمكنه فعله للمساعدة على تحقيق الاجتياز الناجح للمراحل الانتقالية فى الحياة، فلن تقتصر نتيجة هذا على انتشار الأمراض النفسية فحسب، بل ستتعداه لإهدار الإمكانات والقدرات.

والخطر الواضح لعلم نفس السير الذاتية هو أننا نقرأ الكثير جدًا عن طفولة صاحب السيرة الذاتية وآثار هذا على حياته التالية، ومع ذلك فإن "إريكسون" يقيم رابطة مقنعة بين الطفولة الصعبة وتسلط الأب من جانب، وسياق الزمن الذى عاش فيه "لوثر" من جانب آخر. لقد أوضح أنه لا يمكن فصل أزمة الهوية لدى "لوثر" عن التغيرات الاجتماعية الدائرة من حوله، وأن حركة الإصلاح الدينى بكاملها يمكن النظر إليها من خلال تعميم ما حدث مع "لوثر" على مستوى العالم كله، فقد كان ضمير "لوثر" – مثلًا – هو ما جعله يرتب دار العبادة فى مرحلة تالية لعلاقة الإنسان المباشرة بالله. وكمؤمن صادق، فقد أعاد إصراره على أن الإيمان أهم من "فعل الخير" تشكيل عقيدته.

وكان "إريكسون" يرى أن أهمية علم النفس تعود إلى أن التاريخ تعبير عن الحالات النفسية للأفراد.

" إريك إريكسون"

ولد بمدينة فرانكفورت عام ١٩٠٢، وتولت والدته بمفردها رعايته حتى تزوجت من طبيب الأطفال " تيودور هومبرجر" الذى كان يعالجه. وانتقلت الأسرة إلى مدينة كارلسلو بجنوب ألمانيا، حيث أنجبت والدته ثلاث أخوات غير شقيقات له. وبعد أن أكمل " إريك" دراسته الثانوية، طاف فى جولة فى أوربا لمدة عام قبل أن يلتحق بكلية للفنون. عمل مدرسًا للرسم فى فيينا لفترة، وهناك قابل" جوان سيرسون" التى تزوجها وأصبحت رفيقة عمره. وفى عام ١٩٢٧، بدأ فى دراسة التحليل النفسى فى معهد التحليل النفسى فى فيينا، وعمل تحت رئاسة " آنا فرويد" (انظر صـ ١٢٤ من كتابه)، ثم تخصص فى علم نفس الأطفال.

وفى عام ١٩٣٣، هاجر إلى الولايات المتحدة، وغيَّر لقبه إلى" إريكسون"، واشتغل ثلاث سنوات بالتدريس فى كلية الطب بجامعة هارفارد، وأصبح أول محلل نفسى للأطفال بمدينة بوسطن. وفى جامعة هارفارد، تأثر بقوة بصداقاته مع علماء الأنثروبولوجى: " روث بيندكت" ، و" جريجورى باتيسون" ، و" مارجريت ميد" . وبعد ذلك عمل فى جامعة ييل، ومؤسسة مييننجر، ومركز

الدراسات المتقدمة فى العلوم السلوكية بمدينة بالو ألتو بكاليفورنيا، ومستشفى ماونت زيون فى سان فرانسيسكو. وقد أجرى "إريكسون" دراسته الشهيرة عن قبائل لاكوتا، ويوروك من السكان الأصليين لأمريكا أثناء عمله بالتدريس بجامعة كاليفورنيا فى بيركلى. وبعد أن ترك بيركلى، أسس عيادته الخاصة، ومارس العمل فيها لعدة سنوات قبل أن يعود لجامعة هارفارد.

وكان أشهر أعمال إريكسون Childhood and Society (1950)، وهو دراسة موسعة للأفراد والثقافات التى فازت بجائزتى بوليتزر، وجائزة الأكاديمية الأمريكية القومية للكتب. ومن كتبه الأخرى Identity: Youth and Crisis (1968)، و Gandhis Truth (1970)، و The Life Cycle Completed (1985). وتوفى "إريكسون" عام ١٩٩٤.

١٩٤٧

أبعاد الشخصية

" تسهم الجينات الوراثية إسهامًا كبيرًا فى تشكيل الشخصية،
حيث إن الشخص عبارة عن خلاصة جينات والديه. ورغم أن البيئة قد تؤدى
إلى تغيير ذلك الترتيب الوراثى بدرجة من الدرجات، فإن أثرها محدود جدًا" .
" إن الشخصية مثل الذكاء من حيث أن كليهما يتأثر تأثرًا كبيرًا بالوراثة،ولا يتجاوز دور البيئة فى معظم الحالات أن يُحدث تغيرات بسيطة، أو ربما كان أثرها مجرد تغطية على الوضع الفعلى" .

الخلاصة

يمكن قياس كل الشخصيات وفقًا لبُعدين بيولوجيين أساسيين، أو ثلاثة أبعاد.

المثيل

"إيزابيل بريجز مايرز": *المواهب تختلف* صـ ٥٤
"إيفان بافلوف": *الردود الشرطية المنعكسة* صـ ٢٣٨
"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

الفصل ١٥

هانز آيزنك

كان "آيزنك" واحدًا من أكثر علماء النفس شهرة وإثارة للجدل فى القرن العشرين، وقد ألقى الضوء على عدد من مجالات علم النفس من خلال تاريخه المهنى الذى امتد لحوالى نصف قرن، وكتبه الخمسين، وأكثر من تسعمائة مقالٍ صحفى. ولد "آيزنك" فى ألمانيا، وقد هرب إلى بريطانيا بسبب معارضته للحزب النازى فى ثلاثينات القرن الماضى فى ألمانيا. وكان عند وفاته عام ١٩٩٧ من أكثر علماء النفس الذين يُستشهد بهم.

وكان كتاب *أبعاد الشخصية* الكتاب الأول له، ويتسم أسلوبه بالجفاف والأكاديمية، ومع ذلك فقد وضع الكتاب الأساس لخمسين عامًا من العمل فى مجال الاختلافات فى الشخصية نتيجة لعرضه - للمرة الأولى - لفكرة الانبساط/ الانطواء فى علم النفس.

البُعدان

رغم اعتراف "آيزنك" بالتقسيم الإغريقى للبشر من حيث العناصر الأربعة: المتفائل، وسريع الغضب، واللامبالى، والسوداوى، فمن الواضح أنه مدين لـ "كارل يونج" فى تقسيمه للناس إلى انبساطيين وانطوائيين، كما كان مصرًا على أن تكون دراسة الاختلافات بين الشخصيات موضوعية وممكنة القياس. وقد استند كتاب *أبعاد الشخصية* إلى البحوث وتحليلات العوامل التى مكنت "آيزنك" من استخراج الاختلافات بين الشخصيات من بين كميات هائلة من البيانات. وقد عمل "آيزنك" أثناء الحرب فى مستشفى ميل هيل للطوارئ فى لندن، واستخدم مئات الجنود من ضحايا الحرب كنموذج يقيس عليه، حيث كان يوجه إليهم عددًا من الأسئلة عن ردود أفعالهم تجاه مواقف معينة، ويطلب منهم تقييم أنفسهم. وقد قادته هذه الإجابات مجتمعة إلى تصنيف الشخصية وفقًا لبُعدين أساسيين أو صفتين كبيرتين هما: الانطوائيون/ الانبساطيون، والعصابيون.

وكان "آيزنك" يعتقد أن هذين البُعدين تحددهما الوراثة، وينعكسان على الحالة البدنية خاصة المخ والجهاز العصبى. وقد كان فى هذا يستلهم "إيفان بافلوف". وكان يرى أن مصدر الانطوائية أو الانبساطية يكمن فى المستويات المتباينة من الإثارة فى المخ، وأن الدافع للبُعد العصابى هو جانب الجهاز العصبى الذى يتعامل مع ردود الأفعال الانفعالية تجاه الأحداث.

وبعد ذلك أضاف "آيزنك" بُعدًا آخر، وهو المرض النفسى رغم أن من الاندراج تحت هذا البعد مجرد توضيح لعدم الاستقرار الذهنى للفرد، أو مدى احتمال تمرده ضد النظام، أو عنفه، أو استهتاره. وعلى نقيض هذا البُعد يوجد بُعد الانبساط/ الانطواء الذى يقيِّم درجة اجتماعية

الشخص، وفى المقابل، فإن بُعد المرض النفسى يقيس درجة تطبع الشخص اجتماعيًا وفقًا للأعراف الاجتماعية أو نقيض ذلك من تمرد ضد المجتمع.

وهذه الأبعاد الثلاثة مجتمعة: المرض النفسى، والانبساط/ الانطواء، والعصابية أصبحت نموذجًا ثابتًا لتوضيح الشخصية. ومن خصائص هذه الأبعاد:

الانبساطيون

- ❖ مخ الشخص المنبسط أقل استثارة من مخ الشخص المنطوى – على النقيض مما نظن.
- ❖ نظرًا لقلة ما يدور فى مخ الشخص المنبسط؛ فإنه يبحث عن مثيرات خارجية، ويتواصل مع الآخرين حتى يشعر بأنه حى.
- ❖ للانبساطيين أسلوب غير مبالٍ تجاه الأحداث، حيث قلما يهتمون بكيفية رؤية الناس لهم.
- ❖ الانبساطيون متفائلون ويتميزون بالحيوية بوجه عام، ولكنهم قد يكونون مخاطرين ولا يمكن الاعتماد عليهم.

الانطوائيون

- ❖ مخ الشخص المنطوى أكثر استثارة مما جعله أكثر عرضة لتقلب الحالات النفسية، وتتميز حالته الداخلية بالحدة.
- ❖ نتيجة الاستثارة الحسية الداخلية، فعادة ما يغلب على الشخص المنطوى تجنب التفاعل الاجتماعى كنوع من الحماية الذاتية، حيث يجد أن العلاقات الاجتماعية تجهده ذهنيًا، أو ربما لا يحتاج المنطوى للعلاقات الاجتماعية نظرًا لثرائه الداخلى.
- ❖ ولأن الشخص المنطوى أكثر حساسية للخبرات؛ فإن استجاباته لأحداث الحياة أكثر عمقًا وحزنًا.
- ❖ الانطوائى بوجه عام أكثر محافظة، وجدية، وتشاؤمًا، وقد يعانى من مشاكل فى تقدير ذاته أو الإحساس بالذنب.

العُصابيون

- ❖ العصابية مؤشر على مدى استعدادنا للانزعاج، أو القلق، أو الضيق، أو الجزع، أو الضغوط.
- ❖ لا يعنى إحراز المرء درجات عالية على بُعد العصابية أنه مريض عصابى، بل يدل على أن مخه أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العصابية، أما إحراز درجات منخفضة عليه فيوضح أنه أكثر استقرارًا انفعاليًا.
- ❖ العقلية العُصابية تبالغ فى ردود أفعالها على المثيرات، أما غير العصابيين فإنهم أكثر هدوءًا ويرون الأشياء من منظورها الصحيح.
- ❖ الانطوائيون العصابيون عرضة للمخاوف المرضية، ونوبات الرعب بسبب بذلهم الجهد

للسيطرة على المثيرات التى تضطرم فى عقولهم. أما الانبساطيون العصابيون، فيغلب عليهم تقليل قيمة أحداث الحياة وربما تطورت لديهم الأفكار أو الكبت العصابى.

تعليقات ختامية

رغم الانتقاد الذى وُجه لتعامل "آيزنك" مع الأساس البيولوجى للشخصية، فإن البحوث تؤكد على صحته بصورة متزايدة، حيث أوضح "ستيفن بينكر" فى كتابه اللوح الأبيض أن دراسة التوائم المتطابقة الذين نشأ أحد التوأمين فيها بعيدًا عن الآخر أوضحت أن العوامل الاجتماعية لا تسهم إلا بقدر محدود فى تشكيل الشخصية، أما باقى مكونات الشخصية فتشكلها العوامل الوراثية.

وهناك حاليًا العديد من نماذج نوعيات الشخصية – ومنها النموذج الخماسى الشائع لل: انبساطية، ومقبولية، وضمير، وعصابية، وانفتاح – ومع ذلك فقد كان "آيزنك" أول من حاول إيجاد وصف إحصائى لهذه المشكلة. إنه من غير المحتمل أن تصبح الشخصية علمًا دقيقًا، ومع ذلك فقد وضع عمل "آيزنك" الأساس لفهم أفضل للبشر لا يعتمد على مجرد الملاحظة الاجتماعية أو الأفكار التراثية القديمة.

ولأنه عالم له قيمته، ومؤلف كتب فى علم النفس يفهمها القارئ العادى؛ فقد أسهم "آيزنك" إسهامًا كبيرًا فى توضيح المشاكل النفسية للجمهور العادى. وفى خمسينات القرن الماضى، هاجم نظرية التحليل النفسى هجومًا شهيرًا وقال إنه لا توجد أية أدلة على أنه ساعد على شفاء من يعانون من الأمراض العصابية، وبفعله هذا جعل العلاج النفسى أكثر دقة عملية وتركيزًا.

واشتُهر "آيزنك" أيضًا ببحوثه فى الذكاء التى عارض فيها السائد عن التطبيع الاجتماعى، وأكد أن مستويات الذكاء تحددها الوراثة بدرجة كبيرة. وقد أدى كتابه *Race, Intelligence and Education* الذى نُشر عام ١٩٧١ وقدم دلائل على اختلافات نسب معامل الذكاء باختلاف الأعراق البشرية إلى مظاهرات لُكم فيها "آيزنك" فى وجهه أثناء إلقائه محاضرة بالجامعة فى حادثة شهيرة. وقد دخل "آيزنك" أيضًا مجال التنجيم، وناصر فكرة الظواهر الخارقة للطبيعة، وقال إن السرطان الناتج عن التدخين يرتبط بنوعية الشخصية، وقدم أدلة على أن بعض الناس لديه استعداد بيولوجى للإجرام.

ورغم هذه الأفكار المثيرة للجدل، فقد منحت جمعية علم النفس الأمريكية "آيزنك" درجة الزمالة مدى الحياة لإسهاماته المتميزة فى علم النفس.

" هانز آيزنك"

وُلد فى ألمانيا عام ١٩١٦ ، وبعد طلاق والديه تولت جدته تربيته.

عارض فى شبابه المبكر نظام النازى، وترك ألمانيا للأبد فاستقر فى إنجلترا وحصل على الدكتوراه فى علم النفس من جامعة لندن عام ١٩٤٠ . عمل "آيزنك" أثناء الحرب العالمية الثانية فى مستشفى طوارئ ميل هيل فى لندن كمعالج نفسى، وفى الفترة من عام ١٩٤٥-١٩٥٠ ، عمل معالجًا نفسيًّا فى مستشفى مودزلى، وبالإضافة لذلك فقد أسس وتولى إدارة قسم علم النفس فى معهد العلاج النفسى بجامعة لندن - وهو المنصب الذى ظل يشغله حتى عام ١٩٨٣ .

توفى "آيزنك" عام ١٩٩٧ .

١٩٩٧
الابتزاز العاطفى

" رغم أننا قد نتميز بالمهارة والنجاح فى مجالات أخرى فى حياتنا ، فإننا نشعر بالحيرة وانعدام القوة أمام هؤلاء الناس حيث يبدو كما لو كانوا يلفوننا حول أصابع أيديهم" .

" إنهم يدخلوننا حالة من الحميمية المريحة عندما يريدون منا شيئًا ، ولكنهم كثيرًا ما يهددوننا حتى يحصلوا على ما يريدونه ، ويغمروننا بإحساس بالذنب ولوم الذات عندما يريدون" .

" وربما كان أسوأ شىء أننا كلما استسلمنا للابتزاز العاطفى، فقدنا التواصل مع شخصياتنا المتكاملة، وبوصلتنا الداخلية التى تحدد لنا ما ينبغى أن تكونه قيمنا وسلوكياتنا" .

الخلاصة

إننا لا نحافظ على تكامل شخصياتنا إلا بالصمود فى وجه محاولات الآخرين السيطرة علينا.

المثيل

"ناثانيل براند": *علم نفس تقدير الذات صـ ٤٨.*

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع صـ ١٢٤*

"جون إم. جوتمان": *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج صـ ١٦٤*

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية صـ ١٨٠*

الفصل ١٦

سوزان فوروارد

إذا كان قد سبق لك أن فعلت شيئًا لا تريد فعله، ولكنك كنت تشعر بأنك مضطر لفعله حتى تحافظ على إحدى علاقاتك، فعليك أن تقرأ هذا الكتاب؛ لأنك لن تدرك طبيعة الابتزاز الانفعالى القوية إلا بقراءتك كتاب *الابتزاز العاطفى: عندما يستخدم من حولك الخوف، والإلزام، والشعور بالذنب ليتلاعبوا بك*.

إن ممارسة الابتزاز – رغم أنها تُضايق فى حد ذاتها – فهى مؤشر لمشاكل عميقة لدى كل من ممارس الابتزاز والمتعرض له. لماذا يشعر أحدهم بأن التهديد، أو التخويف هو الطريقة الوحيدة لحصوله على ما يريده؟ ولماذا يسمح الضحايا للمبتزين بأن يبتزوهم؟

ما هو الابتزاز العاطفى؟

فى حياة معظمنا شخص - زوج، أو ابن، أو زميل عمل - نعمل على إرضائه لعدم رغبتنا فى إساءة علاقتنا به، أو ربما كنا فى حالة من الصراع المستمر معه؛ لأننا نستاء من ضغطه علينا لفعل شىء نعرف أنه غير جيد أو مناسب لنا.

ويمكن تلخيص صفات ممارس الابتزاز العاطفى فى تهديد واحد أساسى هو: "إذا لم تفعل ما أريدك أن تفعله، فسوف أجعلك تعانى". ولأن ممارس الابتزاز يعرفنا معرفة جيدة، فإنه يستغل نقاط ضعفنا ليكسب موافقتنا على ما يريده. يسود العلاقات الطبيعية نوع من التوازن فى الأخذ والعطاء، نأخذ من خلاله ما نريده لبعض الوقت، ثم يحصل الطرف الآخر على ما يريده فى الأوقات الأخرى. أما ممارس الابتزاز العاطفى، فإنه لا يهتم بسعادتنا بقدر اهتمامه بالحصول على ما يريده.

ويخلق ممارس الابتزاز العاطفى مشاعر الخوف، والالتزام، والشعور بالذنب لدى ضحيته، وهو ما يصَّعب على الضحية أحيانًا أن يعرف كيف يعامله. عندما يوجد الخوف والإحساس بالذنب، فكثيرًا ما نشعر بأننا نحن المشكلة – وليس من يحاول ابتزازنا. إذا مارس عليك زوجك، أو زميلك فى العمل، أو أحد أقاربك أحد السلوكيات التالية، فاحذر من أن تقع ضحية للابتزاز العاطفى:

- التهديد بتصعيب الأمور إذا لم تتوافق معه بما فى ذلك التهديد بإنهاء علاقته بك.
- التلميح بأن ما يعانى منه من بؤس نتيجة لعدم توافقك مع ما يريده.مخ الشخص المنبسط أقل استثارة من مخ الشخص المنطوى – على النقيض مما نظن.
- تقديمه وعودًا كبيرة إذا فعلت شيئًا معينًا، ولكن تلك الوعود لا تتحقق أبدًا.

- تجاهل أفكارنا ومشاعرنا أو التقليل نحو شيء ما أو التقليل من شأنها.
- إخبارنا بأننا سيئون إذا لم نستسلم له.
- استخدام المال أو العاطفة كمكافأة يقدمها أو يحجبها إذا أعطيته ما يريده أو لم تعطه له.

وكلما ازداد المرء مقاومة لطلبات ممارس الابتزاز العاطفى، زاد ما يضخه من خوف، والتزام، وإحساس بالذنب فى العلاقة مما يجعل المرء مرتبكًا ومستاء مما يحدث، ولكنه يفتقر للقدرة على القيام بفعل حاسم، ويشك أصلًا فى كونه له مبرراته.

وقد حددت "فوروارد" ست خطوات للابتزاز العاطفى هى:

- طلب ممارس الابتزاز العاطفى شيئًا.
- رفض الضحية للطلب.
- ضغوط ممارس الابتزاز كأن يقول: "كل ما أريده هو مصلحتك"، أو "ألا تحبنى؟"، أو "إن لم تلتزم بفعل هذا، فسأبدأ فى البحث عن شخص آخر لفعله".
- إذعان الضحية لعدم رغبته فى تعريض العلاقة للخطر، حيث يوافق الضحية على الطلب.
- التكرار، حيث يرى المبتز أنه نجح، وبذلك يكون قد وضع الأساس لممارسته التلاعب مستقبلًا.
- وأهم خطوة فى هذه الخطوات هى الخطوة الأخيرة؛ لأنها تجعل المبتز يعرف أن ما فعله قد نجح ويكتشف نمط التلاعب بالآخر الذى يصبح ضحية له.

داخل عقل المبتز

لماذا يهتم المبتز بالحصول على ما يريده حتى لو بلغ به الأمر معاقبة الضحية إن لم يستجِب له؟ فى الفصل الذى يناقش العالم الداخلى لدى المبتز من الكتاب، تقول "فوروارد" إن المبتز عادة ما يكون شخصًا محبطًا يشعر بأن عليه القيام بفعل حاد قوى ليحصل على ما يعتبره مهمًا بالنسبة له. ويُذهل شركاء المبتز مما يصبح عليه شركاؤهم بصورة مفاجئة، حيث تحل القرارات المتصلبة محل التفاوض الطبيعى فى العلاقات الحميمة. والناس المتشبثون، أو الغاضبون، أو من يُحبون اختبارنا بصورة دائمة يحبون هذا لأن هذا الأسلوب قد لجأوا إليه لحماية أنفسهم من احتمال الفقد أو الخسارة. ورغم أننا نشعر بأننا نفعل شيئًا خطأ، فإن الاحتمال الأكبر أن تعود المشاكل القديمة لدى المبتزين لتؤثر سلبًا على العلاقة الحالية.

ويشعر المبتز من خلال عقابه للضحية بأنه يحافظ على النظام، أو يلقنه درسًا، ويشعره موقفه المتصلب بالرضا عن نفسه. ومع ذلك، فدائمًا ما يكون لعقابه لضحيته عواقب لم يكن ينويها ولا يحقق أهدافه، فبدلًا من أن ينصاع الضحية فإنه يستاء من الموقف بكامله وينسحب منه.

ويأتى معظم صور الابتزاز فى صورة احتياج أو امتلاك؛ فإذا قرر زوج القيام برحلة عمل، أو قرر الالتحاق بدورة تعليمية فى العطلة الأسبوعية، فإن زوجه يُشعره بالذنب بأن يوضح له مدى

شعوره بالوحدة والاكتئاب أثناء غيابه. والطبيعى أن يتعاطف الزوج الضحية مع زوجه، ولكن ذلك التعاطف يؤدى إلى زيادة السلوك المناور المتلاعب - كما تقول "فوروارد". وحتى نظل أصحاء، فعلينا أن نوضح الحدود، ونعرف أن ما نريد فعله طبيعى تمامًا، وأن طلبات شركائنا غير مبررة حتى إذا كان من الواضح أنها ناتجة عن الحب.

وهناك أنواع عديدة من الابتزاز العاطفى، حيث يصدر عن بعض الناس تهديدات عدوانية فى حين يوضح آخرون فى هدوء ما سيحدث نتيجة عدم حصولهم على ما يريدون، ويلجأ آخرون إلى "المعاملة بالصمت" حتى يعرف الضحايا ما يريدونه، ثم يقدمونه إليهم فى سعى محموم لإعادة تأسيس علاقات طبيعية.

وتقول "فوروارد" إنه كلما ازدادت حميمية العلاقة، ازداد ضعف الضحية فيها أمام المبتز. يجد الكثيرون منا صعوبة فى التصدى للتهديد، خاصة إن تضمن عقوبات مالية أو الطلاق، أو مواجهة خطر كبير، أو حتى الاعتداء البدنى. وعلى مستوى خفى، فمن منا يجد سهولة فى رفض طلب يأتى فى صورة سؤال توسلى مثل: "ألا تحبنى؟". إن فتاة فى مرحلة النقاهة من علاج تعاطى الشراب تعرف أنها تستطيع أن تحصل من والدتها على قرض لشراء منزل لتوافر التهديد: "إن لم تفعلى، فسوف أعود إلى ما كنت فيه من تعاطى الشراب".

وتطلب منا "فوروارد" - إن لم يكن أمامنا إلا شىء واحد لفعله - أن نتذكر أن الابتزاز العاطفى "يبدو كما لو كنت أنت محوره، وتشعر بأنك أنت محوره، ولكنه غالبًا ما لا تكون أنت محوره بأية حال، بل ينبع من محاولة إحداث توازن بعض المشاعر بعدم الأمان لدى ممارس الابتزاز".

أثر الابتزاز العاطفى

هناك فارق بين الصراعات والمجادلات المألوفة التى توجد فى معظم العلاقات، ونمط التلاعب فى العلاقات؛ فالصراعات تجعلنا ندخل فى مناوشات ثم نعود إلى الأرضية العاطفية الثابتة للعلاقة، أما نمط التلاعب فإنه يتضمن محاولات تهميش قوة الآخر، حتى تزيد قوة أحد طرفى العلاقة على حساب قوة الطرف الآخر. وتقول "فوروارد" إنه حتى الاختلافات القوية للغاية ليس من الضرورى أن تتضمن إهانات لشخصية الطرف الآخر؛ لأن الصراعات الصحية لا تتضمن أبدًا محاولة "هزيمة الطرف الآخر عاطفيًّا أو انفعاليًّا".

ويحاول ممارس الابتزاز دائمًا أن يجعل دوافعه أعلى من دوافع ضحيته، وأن يوضح بضحيته شيئًا خطأ، كأن يلمح بأنه أنانى، أو لا يهتم بغيره. إنهم أساتذة فى التزوير والمناورة، حيث تراهم يدورون يعرضون طلباتهم غير المعقولة بطريقة "يتضح" للجميع بها أنها طلبات معقولة، وأيًّا كان من يختلف مع هذه الطلبات فإنه إما مجنون أو سيئ.

ومثل هذا التشويه للحقائق يُضعف العلاقات ويجردها من البهجة، وحسن النية، والحميمية، بحيث لا يبقى منها إلا قشرتها بعد ذهاب الثقة والاهتمام. وتقل عدد الموضوعات التى يستطيع الطرفان الحديث فيها مع زيادة التصدع فى العلاقة بينهما، وفى النهاية تصبح حياتهما مليئة

بتجنب كل منهما للآخر والحذر فى تعامله معه. وتعبر "فوروارد" عن هذا فتقول: "وما كان رقصة ناعمة من قبل تتمثل فى الاهتمام والحميمية يتحول إلى حفلة تنكرية يبالغ حضورها فى إخفاء شخصياتهم الحقيقية".

إننا نكف عن الثقة فى بوصلتنا "الداخلية" كل مرة نستسلم فيها، وهذه البوصلة الداخلية هى ما تخبرنا بما ينبغى أن نفعله حتى نحافظ على تكامل شخصياتنا. وكلما زاد تحقيقنا لما يريده المبتز منا، زاد فقداننا الرؤية لذواتنا الحقيقية.

ما سبب ضعفنا؟

شكا الكثيرون ممن حضروا إلى "فوروارد" لمساعدتهم على التصدى للابتزاز العاطفى من شعور أطلقت عليه "فوروارد" اسم "الثقب الأسود". لقد كانت فكرة ترك شركائهم لهم فكرة مرعبة لديهم جعلتهم يدخلون حالة عقلية حمائية، حيث فعلوا كل ما يستطيعون فعله للحفاظ على شركائهم. تقول"فوروارد": "إننا قد نكون أقوياء وعقلانيين فى كل مجالات حياتنا، ولكننا ننهار أمام أى رفض أو ما نتصور أنه رفض من شركائنا لنا".

وهذا الخوف من الهجران هو أساس معظم المخاوف الأخرى، وكل ما يحتاج إليه ممارس الابتزاز العاطفى لتحقيق أهدافه هو أن يثير لدينا ذلك الخوف. ومع ذلك، فإن تكامل شخصياتنا، وراحة بالنا تعتمد على مواجهة المخاوف، وهذا هو ما تناقشه "فوروارد" فى الجزء الثانى من كتابها، حيث تقدم الأدوات والوسائل اللازمة لتعرفنا على نقاط ضعفنا العاطفى حتى لا يستغلها ممارسو الابتزاز مرة أخرى. وفى هذا الجزء من الكتاب نتعلم كيف نثبت على مواقفنا، ونواجه المشاكل الحقيقية ونضع الحدود، ونتحلى بالقدرة على *أن نقول لمن يبتزنا عاطفيًا إن ما يطلبه ليس مقبولًا*.

تعليقات ختامية

ليست هناك إلا طريقة واحدة للتعامل مع كتاب *الابتزاز العاطفى*؛ فرغم أن الجزء الأول من الكتاب "فهم المناورات الابتزازية" وحده يستحق شراء الكتاب، فإن الجزء الثانى منه ذو قيمة أعظم، حيث تتجاوز "فوروارد" فى هذا الجزء توضيح الابتزاز لتوضح لنا كيف نواجهه وننتصر عليه.

والسلبية الوحيدة فى الكتاب هو أنه لا يتضمن قائمة بالمراجع أو الكتب الأخرى التى يمكن قراءتها فى الموضوع؛ فأنا شخصيًا أريد أن أعرف ما تأثرت به "فوروارد" فى تأليف الكتاب، وإذا كانت كل الأفكار التى تطرحها فيه قائمة على ممارستها العلاج النفسى فقط أم أن هناك مصادر أخرى. إن أفكارها عن بنية العاطفة، وتاريخ مُمارس الابتزاز تعكس أصداءً لكتابات "كارين هورنى" (انظر صـ ١٨٠) التى كتبت عن التوجهات العُصابية التى تتطور لدى الأفراد أثناء الطفولة حتى يشعروا بدرجة أكبر من الأمان، ولكنهم يقعون فى خطأ مواصلة هذه التوجهات أثناء سنوات رشدهم أيضًا.

وقد ساعدت كتب "فوروارد" - حيث ألفت أيضًا كتابًا بعنوان *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them* - الملايين من الناس، وكتابها الابتزاز العاطفى نموذج جيد لكتب مساعدة الذات يقدم إسهامًا مهمًا فى كتابات علم النفس، حيث يشعر القارئ بعد انتهائه من قراءته بتقدير أكبر لمدى تعقد السلوك والعواطف التى يتضمنها إنسان واحد. وقد قال الكثيرون ممن ذكرتهم "فوروارد" فى الكتاب إن شركاءهم "أروع شخص فى العالم وأكثرهم اهتمامًا به"، وأيضًا مبتز عاطفى بارد المشاعر لا يفكر إلا فى نفسه. والحق أن الطبيعة الإنسانية قد تتضمن الجانبين معًا، ومع ذلك فلا ينبغى علينا أبدًا أن نقبل الابتزاز فى علاقاتنا؛ لأنه يجرد العلاقة من معناها، فلا تجعل علاقتك تتعرض لهذا.

"سوزان فوروارد"

بدأ عمل "سوزان فوروارد" بعلم النفس عندما عملت متطوعة فى معهد علاج الأمراض العصابية بجامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس. حصلت "فوروارد" على درجة الماجستير فى العلاج النفسى فى العمل الاجتماعى، ثم على الدكتوراه من جامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس. مارست العلاج فى عيادتها الخاصة على مدار سنوات طويلة، بالإضافة إلى عملها مع الكثير من المؤسسات الطبية، ومؤسسات العلاج النفسى فى جنوب كاليفورنيا.

وقد جعلها كتابها الأول Betrayal of Innocence (1978) مرجعًا فى مجال التحرش بالأطفال وإساءة معاملتهم،ثم أعقبته بكتاب Men Who Hate Women and the Women Who Love Them (1986)، وToxic Parents (1989) — وهو أيضًا كتاب حقق أعلى المبيعات. ومن كتبها الأخرى: Obsessive Love، و Money Demons، و When Your Lover Is a Liar، وقد شاركتها تأليف الكتاب الأخير، وكتاب الابتزاز العاطفى" دونا فريزر".

و" فوروارد" متحدثة شهيرة فى وسائل الإعلام، والمحاضرات العامة، وعملت مستشارة شهود فى قضايا كبرى فى المحاكم. ونتيجة لدورها كمعالجة لـ" نيكول سيمبسون"، فقد أدلت بشهادتها فى قضية" أو. جيه. سيمبسون".

١٩٦٩

إرادة المعنى من الحياة

" إن ما أُسميه الفراغ الوجودى يمثل تحديًا للعلاج النفسى المعاصر، حيث تتزايد أعداد المرضى الذين يشكون من الخواء، والشعور بانعدام المعنى من الحياة، وهو ما يبدو أنه ينتج عن حقيقتين هما: الإنسان يختلف عن الحيوان من حيث إن غرائزه لا تلزمه بأن يفعل ما يفعله، ويختلف الإنسان المعاصر عن الإنسان القديم من حيث إنه لا يخضع فيما يفعله لما تمليه عليه الأعراف الاجتماعية، بل الحق أنه كثيرًا ما يجهل الإنسان المعاصر أصلًا ما ينبغى عليه أن يفعله، فهو إما راغب فى فعل ما يفعله غيره من الناس (التوافق)، أو ما يريد الآخرون له أن يفعل (الشمولية)" .

الخلاصة

قد يتحول القبول الواعى للمعاناة أو القدر إلى أحد أعظم الإنجازات الإنسانية.

المثيل

"ناثانيل براند": *علم نفس تقدير الذات صـ ٤٨*

الفصل ١٧

فيكتور فرانكل

أشهر كتب "فرانكل" هو كتاب *الإنسان والبحث عن المعنى من الحياة* (انظر تعليقنا عليه فى كتاب *أهم ٥٠ كتابًا فى مساعدة الذات*)، وهو وصف مؤثر للوقت الذى قضاه فى معسكرات تعذيب النازى فى ألمانيا، وزملائه من السجناء الذين إما طوروا عقلية إرادة البقاء على قيد الحياة، أو استسلموا للموت. ويعتبر الكثيرون من القراء هذا الكتاب بمثابة تعبير مجسد عن الملل، وانعدام المعنى فى الحياة المعاصرة.

وفى حين أن كتاب *البحث عن المعنى* يتضمن بعض الشرح لعلم نفس المعنى من الحياة لدى "فرانكل"، فإن كتاب *إرادة المعنى من الحياة: أسس وتطبيقات العلاج بإيجاد المعنى للحياة* مخصص بالكامل لشرح مبادئ علم نفس المعنى من الحياة وأسسه الفلسفية، وهذا يجعل قراءته أكثر صعوبة، ومع ذلك فلتلك القراءة مردودها الكبير.

ويُعتبر أسلوب "فرانكل" فى العلاج النفسى المدرسة الثالثة فى العلاج النفسى من مدرسة فيينا فى علم النفس بعد العلاج بالتحليل النفسى لدى "فرويد"، وأسلوب علم نفس الأفراد لدى "أدلر". ويوضح كتاب *إرادة المعنى من الحياة* الفارق بين أفكار "فرانكل" وأفكار زملائه، بالإضافة إلى انتقاده للمدرسة السلوكية فى علم النفس ومحاولتها اختزال البشر إلى مجرد مُنتجات معقدة للبيئة التى يعيشون فيها.

علم نفس النقطة العمياء

كان "فرانكل" يعتقد أن علم النفس لم يستطع تقدير الطبيعة متعددة الأبعاد للإنسان، ورغم أنه لم ينكر أثر الوراثة أو البيئة فى تشكيل الإنسان؛ فقد أصر على أن لدينا مساحة لحرية الإرادة - أى أن نختار تبنى قيم معينة أو مسيرة حياة معينة، أو أن نحافظ على كرامتنا فى المواقف الصعبة.

وقد اعترض "فرانكل" على أن أشياء مثل الحب، أو الضمير يمكن اختزالها إلى "استجابات شرطية"، أو اعتبارها نتيجة للظروف البيولوجية. ولأنه كان متخصصًا فى علم الأعصاب؛ فقد وافق على أن هناك جوانب مهمة من الإنسان يمكن مقارنتها بالحواسيب، ومع ذلك فلم يكن يعتبر الإنسان آلة. إننا قد نجد صعوبة فى إحداث التوازن فى المواد الكيميائية فى أجسامنا، أو مشاكلنا العقلية مثل الخوف المرضى من الأماكن المفتوحة، ومع ذلك فإننا نعانى من مجموعة أخرى من الشكاوى ترتبط بصراعاتنا الأخلاقية أو الروحية. وهذه الصراعات لا يمكن للعلاج النفسى التقليدى أن يتعامل معها؛ لأنه - أى العلاج النفسى التقليدى - قد يعجز عن إدراك سبب تعرض الفرد لها، ولا يفيد المريض فى هذه الحالة إلا التدين. ويتساءل "فرانكل" إن كان لمهنة علم

النفس التى اعتبرت "جان دارك" تعانى من فصام فى الشخصية أن يوثق بها فى إصدار الأحكام على مشاكل مثل الإحساس بالذنب، أو الضمير، أو الموت، أو الكرامة.

إجابة علم نفس البحث عن المعنى

كان "فرانكل" يعتبر أسلوبه فى علم النفس أسلوبًا وجوديًا، ولكنه يختلف عن وجودية "ألبير كامى"، أو "جان بول سارتر" – التى تقوم على خلو الحياة من المعنى – حيث إن أسلوبه فى علم النفس متفائل بطبيعته، ويستهدف إقناع البشر بأن للحياة معنى دائمًا، حتى إن لم يكن هذا المعنى واضحًا. إننا لا نتبين معنى موقف مؤلم أو صعب إلا لاحقًا، وعندما نتطور وننمو نتيجة ذلك الموقف.

ويقول "فرانكل" إن النجاح ليس أعظم إنجازات البشر، بل أعظم تلك الإنجازات هو مواجهة القدر الذى يبدو أنه حتمى بشجاعة كبيرة. زار "فرانكل" مريضة تحتضر فى مستشفى ولم تكن تخشى الموت، وأصبحت تدرك أن شجاعتها فى مواجهة الموت هى أعظم ساعة فى حياتها، وبدلًا من أن تشعر بـ "انعدام المعنى للحياة" لموتها فى سن مبكرة؛ فقد وجدت معنى كبيرًا للطريقة التى قررت أن تواجه بها الموت.

قال "فرانكل" إن "الخواء الوجودى" الذى يشعر به الناس ليس مرضيا عُصابيًا، بل شيئًا إنسانيًا تمامًا يوضح إن إرادة الإنسان للمعنى فى حياته حيوية وجيدة، واقتبس عن الروائى "فرانز ويرفيل" قوله: "الظمأ هو أكبر دليل على وجود الماء".

الشعور بالمسئولية والذنب

ذات مرة ألقى "فرانكل" خطبة فى سجن سان كوينتن سيئ السمعة؛ فأحبه المساجين لأنه لم يقل إنهم جميعًا أناس رائعون، ولا أنهم ضحايا للمجتمع، أو لجيناتهم الوراثية، بل لأنه اعتبرهم أناسًا أحرارًا، ومسئولين أخذوا قرارات أدت بهم إلى حيث هُم. لقد اعترف بواقعية الذنوب.

وكان "فرانكل" مغرمًا بالقول إنه ينبغى إنشاء تمثال للمسئولية على الشاطئ الغربى للولايات المتحدة فى مقابل تمثال الحرية على الشاطئ الشرقى لها. إننا نعيش فى عالم من النسبية يقلل من قيمة القيم الحقيقية والمعنى المستقل عن الأحكام التى نصدرها. ومع ذلك فالغريب أن قرارنا بأن نتحرر من تلك المبادئ العامة يؤدى إلى أن ننعم بحرياتنا على المدى البعيد.

الضمير

إذا قرأت كتاب *الإنسان والبحث عن المعنى من الحياة*، فربما أذهلك أن تكتشف أن "فرانكل" قد أتيحت له الفرصة لتجنب معسكرات اعتقال النازى، حيث عُرضت عليه أثناء معيشته فى فيينا تأشيرة للسفر للولايات المتحدة نظرًا لأنه متخصص فى الأعصاب، ولكن هذه التأشيرة كانت موجهة له فقط، ولا تشمل والديه؛ فلم يستطع قبولها.

كتب "فرانكل" يقول إن كل إنسان يدخل الحياة ولديه مجموعة من المعانى التى يريد أن يحققها فى حياته، وهو من يقرر إدراك تلك المعانى وقبولها، أو محاولة تجنبها والتهرب منها "وليس هناك معنى نهائى كامل للحياة، بل لكل إنسان المعنى الذى يريده لحياته والسؤال: "ما المغزى من الحياة؟" سيكون سؤالًا عبثيًّا ما لم يكن مقصورًا على حياة الفرد الخاصة، والمشاكل والتحديات التى تواجهه، وهذا التفرد للمعنى من الحياة يسمى الضمير.

تعليقات ختامية

يسأل "فرانكل" فى نهاية كتابه *إرادة المعنى من الحياة* السؤال الواضح: إذا كان علم نفس البحث عن المعنى من الحياة يبحث عن مغزى الحياة، فما الذى يميزه عن الدين؟ وأجاب عن السؤال بأن الدين بحكم طبيعته يبحث عن خلاص الفرد، بينما يبحث علم نفس البحث عن المعنى عن تحقيق الصحة العقلية.

ورغم هذا التمييز والتفرقة، فإن الإيمان الروحى بمعناه الأوسع يشكل أساس أسلوبه فى علم النفس؛ وهو ما جعل أسلوبه موضع شك علمى لدى الكثيرين. ومع ذلك، فقد كان "فرانكل" طبيب أعصاب ومعالجًا نفسيًّا، ونجا من معسكرىّ اعتقال، ولم يكن متصوفًا أو حالمًا. لا يمكن إنكار أن لدى البشر إرادة ورغبة فى وجود معنى لحياتهم حتى إن شككنا فى أن للحياة نفسها معنى كاملًا نهائيًّا.

وفى حين كتب "فرويد" عن الدوافع الجنسية، وكتب "أدلر" عن الدافع للقوة، فقد كان "فرانكل" يعتقد أن الإرادة الإنسانية للمعنى من الحياة لا تقل قوة عن هذين الدافعين فى تشكيل الإنسان. ورغم أن الدوافع تدفعنا بقوة؛ فإن البحث عن معنى للحياة يدفعنا برفق. ورغم أن "فرانكل" لم ينكر تشكيل الوراثة أو المجتمع للإنسان، فقد أصر على وجود الإرادة الحرة – أى اختيار الإنسان تبنى قيم معينة، أو اتباع مسير محدد للحياة، أو تقرير الحفاظ على الكرامة فى المواقف الصعبة. وكان "فرانكل" يرى أنه إذا كان لعلم النفس أن يحقق شيئًا واحدًا، فهو أنه ينبغى ألا يعتبر بحث الإنسان عن المعنى من الحياة أقل من دافع البحث عن المتعة أو القوة.

"فيكتور فرانكل"

ولد "فرانكل" فى فيينا عام ١٩٠٥ ، ودرس الطب فى جامعة فيينا ، وحصل منها على الماجستير والدكتوراه. وأثناء ثلاثينات القرن الماضى عمل فى قسم الانتحار فى مستشفى فيينا العام، وأسس عيادة خاصة للعلاج النفسى، وشغل بين عامى ١٩٤٠ - ١٩٤٢ رئاسة قسم طب الأعصاب فى مستشفى روتشيلد.

وفى عام ١٩٤٢ ، أرسل "فرانكل" ، ووالداه، وزوجته "تيلى" إلى معسكر اعتقال ثيريشاينستات فى البداية، وبينما مات بقية أفراد أسرته فقد حرره الجيش الأمريكى من معسكر اعتقال فى داكو عام ١٩٤٥ .

وعند عودته لفيينا بعد الحرب، ألف كتاب الإنسان والبحث عن المعنى وتم تعيينه رئيسًا لمستشفى فيينا للأمراض العصبية، وهو المنصب الذى ظل فيه حتى عام ١٩٧١ . حصل "فرانكل" على تسع وعشرين درجة دكتوراه فخرية، وكان أستاذا زائرًا فى جامعة هارفارد وغيرها من الجامعات الأمريكية، وكلية الطب بجامعة فيينا.

ومن مؤلفاته الأخرى: The Doctor and the Soul (1965) ، و The Unheard Cry for Meaning (1985) ، و The Unconscious God (1985) ، وتوفى "فرانكل" عام ١٩٩٧ فى نفس الأسبوع الذى توفيت فيه الأم تريزا والأميرة ديانا.

١٩٣٦
الأنا وآليات الدفاع

"تعمل الأنا فى كل مواقف الصراع على التنصل من جزء من أجزائها؛ وبذلك فإن ما يكوِّن الآليات الدفاعية، والقوة الغازية المكبوتة دائمًا ما يكونان شيئًا واحدًا، والعوامل المتغيرة هى الدوافع التى تجبر الأنا على اللجوء للآليات الدفاعية. وفى النهاية فإن كل تلك الآليات تستهدف حماية الأنا، وتجنيبها الإحساس بـ "الألم"".

"كانت المريضة التى أعالجها فتاة جميلة ورائعة للغاية، وذات دور ملحوظ فى محيطها الاجتماعى رغم أن شقيقتها - والتى كانت لا تزال طفلة صغيرة - كانت تعذبها بالغيرة الشديدة. وأثناء فترة المراهقة، تخلت المريضة عن كل اهتماماتها السابقة التى كانت حتى ذلك الوقت توجهها رغبة واحدة، وهى أن تفوز بإعجاب وحب الشباب والرجال الذين كانوا فى حياة شقيقتها".

الخلاصة

إننا نفعل أى شىء تقريبًا لتجنب الألم والحفاظ على شعورنا بذواتنا، وهذا الاضطرار غالبًا ما يؤدى إلى خلق آليات دفاع نفسية.

المثيل

"ألفريد أدلر": *فهم الطبيعة الإنسانية* صـ ١٤

"إريك بيرن": *ألعاب تلعبها الناس* صـ ٢٦

"سيجموند فرويد": *تفسير الأحلام* صـ ١١٠

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٥٦

"فى. إس. راماشاندران": *أشباح فى المخ* صـ ٢٣٢

الفصل ١٨

آنا فرويد

كانت "آنا فرويد" الابنة الصغرى من أبناء "سيجموند فرويد"، والوحيدة من بينهم التى أصبحت عالمة نفس شهيرة. وعند بلوغها الرابعة عشرة من عمرها، كانت قد قرأت مؤلفات والدها، وعزمت على أن تسير على خطاه. ورغم أنها كانت توصف دائمًا بـ "ابنة أبيها"، فالحق أنها كانت الرائدة فى مجالين مهمين، هما: علم نفس الأنا، والتحليل النفسى للأطفال.

ورغم أن "فرويد" اشتُهر بتركيزه على اللاوعى "الهو"، فقد جعلت "آنا" الأنا أكثر أهمية فيما يتعلق بالعلاج النفسى والتحليل النفسى، وركزت على تحديد التفاعل الدقيق بين الأنا، والهو، والأنا الأعلى مما مكنها من استكشاف فكرة آليات الدفاع النفسى. وقد أوضحت لوالدها من خلال عملها مع الأطفال والمراهقين اختلافهم مع الراشدين فيما يتعلق بممارسات التحليل النفسى.

وكتاب *الأنا وآليات الدفاع* هو أفضل كتب "آنا". ورغم أن الكتاب يفترض فى قارئه أنه على دراية بمصطلحات التحليل النفسى، فإن القارئ العادى يستطيع قراءته، ويحتوى الكتاب على دراسات شيقة لحالات عالجتها "آنا" لإضافة الإثارة للنظرية. وقد استخدمت "آنا" مصطلحات والدها الكلاسيكية مثل "كره الأم"، و"حسد عضو الذكورة"، و"الخوف من الخصى" — وهى المصطلحات التى لا يستسيغها القارئ المعاصر بسهولة. ومع ذلك، فخلف هذه التصورات يكمن شرح جيد لسبب تصرف الناس بالطريقة التى يتصرفون بها. ورغم الانتقادات الكثيرة التى وُجهت لأسلوب "فرويد" فى علم النفس فى السنوات الأخيرة، فإن توضيح "آنا فرويد" لكيفية حدوث آليات الدفاع النفسى، ووظيفتها مقنع تمامًا.

ما هى آليات الدفاع النفسى؟

كان "سيجموند فرويد" أول من استخدم مصطلح "الدفاع" فى علم النفس عام ١٨٩٤، وتقول "آنا" إنه كان يستخدمه لوصف "صراع الأنا مع الأفكار أو الآثار المؤلمة أو التى لا يمكن تحملها"، والتى قد تؤدى إلى المرض العصابى. وتُطور الأنا أسلوبًا دفاعيًّا حتى تحمى نفسها من أن تتغلب عليها متطلبات العقل الباطن مثل الجنس والعدوان. وهدف التحليل النفسى هو أن يجعل الشخص واعيًا بنوازعه الغريزية التى قد تتضمن عزل الألم الذى يشعر به المرء عندما يواجهه دافع غير مُرض.

والأنا يقظة دائمًا للمخاطر التى قد يوجهها اللاوعى إليها، وربما حاولت إبعاد الدوافع اللاواعية من خلال التفكير العقلانى، أو إعاقتها، أو إسقاطها على الآخرين، أو إنكارها. وقد

لاحظ "فرويد" أنه عندما ينجح الشخص فى خلق آليات دفاعية ضد القلق أو الألم، فإن الأنا لديه تكون قد كسبت المعركة الدائرة بين "المكونات الثلاثة": الأنا، والهو، والأنا الأعلى. وعندما تخسر هذه المكونات صراعها الداخلى لصالح الغريزة اللاواعية أو "الإلزامات"، أو "الينبغيات" الاجتماعية؛ فإن الأنا تكون هى الخاسر. تواصل الأنا محاولة خلق التناغم بينها وبين اللاوعى والعالم الخارجى، ولكن هذا لا يؤدى فى كل الحالات إلى الصحة النفسية، حيث إنه أحيانًا — وعندما "تفوز" الأنا — ما يخسر الشخص؛ لأن هذا الانتصار قد يتضمن خلق آلية دفاع حتى تحافظ الأنا على شعورها بالذات أيًا كانت التكلفة.

الخضوع للأنا الأعلى

فى حين أن الأنا هى العقل المفكر الطبيعى، فإن الهو تمثل اللاوعى، والأنا الأعلى — وفقًا لتعريف "فرويد" - هى ذلك الجانب من الشخص الذى يستجيب للقواعد الاجتماعية أو المجتمعية.

وعندما تظهر غريزة صعبة طبيعية على السطح، فإن الأنا تريد لها أن يتم إشباعها، ولكن الأنا العليا لا تسمح بذلك. تخضع الأنا للأنا الأعلى، ولكنها تعانى دائمًا من مشكلة؛ فتبدأ فى صراع مع الدافع، وتشكل آلية دفاعية — لتخفيف ألم عدم إشباع الدافع — تتيح لها تبرير قرارها بالخضوع.

ويقول "فرويد" إن الأنا الأعلى هى "الشرير الذى يمنع الأنا من الفهم الجيد للغرائز"، ويضع معايير عالية تعتبر الجنس شيئًا سيئًا، والعدوان شيئًا يتعارض مع المجتمع. ومع ذلك، فإن إعادة تشكيل الغرائز قد يعنى - ببساطة - أن تُطرد الدوافع من رؤية الأنا، وما لا تستطيع الأنا أن تدرجه فى شعورها بذاتها يتم التعبير عنه فى مكان آخر فى صورة خصائص شخصية غير سوية أو أمراض عصابية. وعندما تصبح الأنا مجرد أداة لتنفيذ رغبات الأنا الأعلى، فإننا نكوِّن شخصيات ذات سلوك مقبول اجتماعيًّا، ورغم كبتها لمشاعرها وانفعالاتها، فإنها تعيش فى حالة من الخوف من أن تهاجمها غرائزها وتتغلب عليها.

وتصف "آنا" سيدة شكلت الأنا الأعلى حياتها بدرجة قوية لدرجة أن دوافعها الطبيعية — التى لم تكن تسمح لنفسها بإشباعها — كانت تُسقطها على مجالات أخرى فى حياتها. وكانت تلك السيدة فى طفولتها كثيرة الطلبات، حيث كانت تطلب أشياء أو ملابس معينة حتى تكون جيدة أو أفضل من غيرها من الأطفال. وكانت رغباتها تمثل لها كل شىء، وعندما بلغت سن الرشد، لم تتزوج وعملت مربية أطفال، وكانت كئيبة المظهر تفتقر للطموح وذات ملابس عادية، فماذا حدث؟ لقد شعرت فى مرحلة ما من حياتها أن عليها أن تتوافق مع قيم المجتمع ومعاييره؛ لذلك كبتت رغباتها الطبيعية، وانتقلت لنقيض ما كانت عليه، حيث بدأت تتعاطف مع الآخرين وتهتم بهم على حساب اهتماماتها، وكانت تهتم اهتمامًا كبيرًا بالحياة العاطفية لصديقاتها وتستمتع بالحديث عن الملابس، ومع ذلك فقد حرمت على نفسها هذه المتع. لقد كانت آلية دفاعها ضد تصورها

لأن رغباتها كثيرة هى إشباع لتلك الرغبات من خلال الآخرين، حيث فقدت الأنا والهو لديها معركتهما بالكامل لصالح الأنا الأعلى، وهذه هى الطريقة الوحيدة التى عبرت بها عن حالتها.

الكبت

فى حين أن المثال السابق يتضمن إسقاط الغرائز على العالم؛ فإن "آنا" تقول إن هذه الآلية الدفاعية آلية صحية بصورة ما، وهناك صورة أكثر قوة، وعادة ما تكون أكثر تدميرًا من آليات الدفاع، وهى الكبت؛ وذلك لأن هذه الصورة من صور آليات الدفاع النفسى تستنزف أقصى درجات الطاقة النفسية.

حُكى لـ "آنا" عن فتاة نشأت وسط إخوة كثيرين، وكانت تشعر باستياء من الحمل المتكرر لوالدتها؛ فنمت لديها كراهية لوالدتها، وقد كبتت الفتاة هذه المشاعر؛ لأنها كانت تعتبرها خطأ، فحاولت الأنا لديها حماية نفسها من معاودة هذه المشاعر وذلك بتطوير رد فعل مناقض، وهو المبالغة فى إظهار الرقة مع والدتها والاهتمام بسلامتها. تحول حسد الفتاة وغيرتها إلى اهتمام كبير بالآخرين. ورغم أن هذا قد جعل لها مكانًا متميزًا فى الأسرة، فقد أدى كبتها لمشاعرها الطبيعية إلى فقدانها ردود الفعل والروح المتحمسة التى تميز الفتيات فى مثل سنها.

وفى مثال آخر، كان يسيطر على فتاة صغيرة خيال أنها تنتقم من والدها، وحتى تتجنب هذا الإحساس؛ فقد طوَّرت الأنا لديها ميلًا إلى عدم قضم أى شىء على الإطلاق مما أدى إلى حدوث اضطراب فى الأكل لديها.

فى المثالين السابقين كانت الفتاتان تعانيان على مستوى آخر لكبتهما للصراع بداخلهما رغم أن الأنا لديهما كانت فى "حالة سلام" - بمعنى أنها لم تعد مضطرة للتعامل مع الصراع الداخلى. إن الكبت أخطر صور آليات الدفاع النفسى؛ لأنه يستنزف الوعى من منطقة كاملة من حياتنا الغريزية الفطرية، وبذلك يدمر الشخصية – كما تقول "آنا".

آليات الدفاع النفسى عند الأطفال

ليس كل آليات الدفاع النفسى سيئة بالضرورة؛ فهى مجرد طريقة يتوافق الشخص من خلالها مع الخطر الخارجى. لاحظت "آنا فرويد" أثناء فحصها لآليات الدفاع النفسى لدى الأطفال أن الأطفال يعتبرون أنفسهم ضعافًا نسبيًّا فى عالم يسيطر عليه الراشدون الأقوياء والمخاطر؛ لذلك يعوضون عن هذا فى صورة خيالات، أو لعب الأدوار. عندما يشعر الطفل بتهديد تصور معين له – شبح أو رجل شرير مثلًا – فإنه يتمثل خصائص ذلك الشىء الخارجى بأن يتظاهر بأنه هو نفسه شبح، أو بأن يرتدى ملابس الأشخاص الأشرار الذين يتسمون بالعنف. وبذلك ينتقل الطفل من دور سلبى لآخر إيجابى ليستعيد سيطرته على بيئته.

وقد قامت "آنا فرويد" بتحليل قصص الأطفال التى تحكى عن فتى أو فتاة استطاعت ترويض رجل كبير شرير – غنى أو ذى سلطة، أو مخيف – مثل قصة *Little Lord Fauntleory*؛ فوجدت

أن الطفل فى هذه القصص يمس قلب الرجل الشرير كما لم يمسه أحد من قبل، وتكون النتيجة أن يتحول ذلك الرمز الشرير إلى إنسان حقيقى. وهناك قصص أخرى تحكى عن ترويض الحيوانات المتوحشة، أو تحول الوحوش إلى بشر. وما توضحه هذه القصص الخيالية عادة ما يكون نقيضًا للواقع. قد تساعد هذه القصص الأطفال على إدراك ضعف العلاقة الحقيقية كتلك التى تربط ابنًا بأبيه، وتساعد الأطفال على التصالح مع العالم، ومع أنفسهم لأنها – وعلى النقيض – تمكنهم من أن ينكروها.

الأنا لدى المراهقين

ولاحظت "آنا فرويد" أن المراهقين كثيرًا ما يتعارضون مع المجتمع، ويعزلون أنفسهم عن باقى أفراد الأسرة. ومن الخصائص الأخرى للمراهقين طبيعتهم المتغيرة، حيث ليس هناك وقت فى الحياة يتبنى فيه الإنسان الموضة الجديدة فى قص الشعر والملابس بسرعة كما يحدث أثناء المراهقة. ورغم ذلك، فإن المراهقين يقيمون أيضًا تعلقًا قويًا جادًا مع مُثُل سياسية ودينية معينة. وفى نفس الوقت يعتبر المراهقون أنفسهم مركز العالم؛ لذلك يتسمون بالنرجسية، حيث "يتوحدون" مع الأشياء والناس كنقيض لأن يروهم بوضوح ويحبوهم على ما هم عليه.

وتقول "آنا" إن أى وقت فى الحياة يزداد فيه الدافع الجنسى لدى الإنسان يتعرض فيه لمخاطر الإصابة بالأمراض العصابية أو النفسية إذا لم تستطع الأنا لديه التعامل مع هذه الدوافع تعاملًا مقبولًا. ترى الأنا أن زيادة البواعث الغريزية تعنى خطرًا، وتستجيب لهذا بفعل أى شىء تستطيع فعله حتى تؤكد نفسها. كان هذا هو تفسير "آنا فرويد" لسبب تمركز المراهقين البالغ حول أنفسهم؛ فهم بذلك يحاولون الحفاظ على هوياتهم ضد الأعداد الكبيرة من المشاعر القوية الجديدة التى لا يعرفون مصدرها.

تعليقات ختامية

اعترفت "آنا فرويد" بأن وصف الآليات المختلفة للدفاع النفسى التى تظهر كرد فعل لمسببات القلق والخوف ليس علمًا دقيقًا. وكيف تكون علمًا، ونحن هنا نتعامل هنا مع كهوف داخلية فى العقل تتمثل فى الأمانى، والرغبات، واستجابات الناس للضغوط الاجتماعية؟ اتُهم علم نفس مدرسة "فرويد" بأنه غير علمى، وهو كذلك على عدد من الأصعدة، حيث أخذ المعالجون النفسيون وعلماء نفس المعرفة – الذين لا يهمهم معرفة ما فى المريض أو ما يحبه – حاليًا مكان المحللين النفسيين، حيث أصبحت مهمة هؤلاء المعالجين إصلاح الطرق المعوجة فى التفكير التى أدت إلى الانفعالات أو السلوكيات غير المُرضية.

كل هذا جيد، ومع ذلك فربما فاته عدد من إسهامات "فرويد" مثل فكرة "الجنس والعدوان" وسيطرتها على البشر، وتعريفه للأحلام والرموز الأسطورية، وتأكيده على الأنفس المتصارعة: الأنا، والهو، والأنا الأعلى. هذه الأفكار لا تزال مفيدة، أما بالنسبة لآليات الدفاع النفسى، فإنها

حقيقية لدرجة أن معظمنا يستطيع أن يصف إحداها على الأقل لديه دون جهد كبير. لقد أكدت الدراسات العصبية مؤخرًا على آليات الدفاع (انظر كتاب فى. إس. راماشاندران صد ٢٦٤)، وبذلك فربما تميز التحليل النفسى ببعض الدقة العلمية رغم كل شىء. تمثل إسهام "آنا فرويد" الأساسى فى وضع نظريات والدها موضع التطبيق، وإذا كان لعلم النفس الفرويدى أن يعود من جديد، فسيكون لما قامت به "آنا" أهمية وأثر كبيران.

"آنا فرويد"

ولدت "آنا فرويد" فى فيينا عام ١٨٩٥ ، وكانت على علاقة وثيقة بوالدها. لم تكن مستقرة فى دراستها ولكنها كانت قارئة نهمة، وتعلمت عدة لغات من خلال ضيوف والدها الذين كانوا يزورونه. وكانت شقيقتها الكبرى "صوفيا" تُعتبر "جميلة" العائلة، بينما كانت "آنا" تعتبر "الذكية" فى العائلة.

تخرجت "آنا" فى المدرسة عام ١٩١٢ ، وبعد سفر لها إلى إيطاليا اجتازت بعض الاختبارات حتى تعمل مدرسة بمدرسة ابتدائية. ونظرًا لعملها على ترجمة مؤلفات والدها، فقد أصبحت أشبه بمتدرب على يديه، ولكنها واصلت عملها فى التدريس أيضًا. وفى عام ١٩١٨ ، دخلت مجال التحليل النفسى مع والدها، وقُبلت فى عام ١٩٢٢ كعضو بالجمعية الدولية للمحللين النفسيين. وفى العام التالى، بدأت تعمل بالتحليل النفسى فى برلين، ولكن إصابة والدها بسرطان الفك جعلها تعود إلى فيينا، حيث ظلت بها حتى عام ١٩٣٩ وكانت هى من يهتم به.

وفى الفترة من ١٩٢٧ – ١٩٣٤ ، رأست "آنا" الجمعية الدولية للمحللين النفسيين، وواصلت عملها فى التحليل النفسى للأطفال، وفى ١٩٣٥ أصبحت مدير معهد فيينا للتدريب على التحليل النفسى، وساعدت منذ عام ١٩٣٧ فى تأسيس دار حضانة للأطفال الفقراء. وعندما احتل النازيون النمسا، خططت "آنا" لهجرة العائلة إلى إنجلترا. أسست دار حضانة هامبستيد للأطفال الذين فقدوا آباءهم فى الحرب، ثم عيادة هامبستيد للعلاج النفسى للأطفال عام ١٩٤٧ ، وهى مركز عالمى لعلم نفس الطفل.

لم تتزوج "آنا" ، واعتبرت أن مهمتها الحفاظ على موروث والدها وتطويره، وحصلت على العديد من درجات الدكتوراه الفخرية من جامعات أمريكية، حيث ألقت فيها العديد من المحاضرات وعقدت فيها المنتديات. وبعد وفاتها عام ١٩٨٢ فى لندن، تحول بيتها هناك إلى (متحف فرويد).

١٩٠٠

تفسير الأحلام

"لا يبدد الحُلم وقته فى أمور تافهة؛ فنحن لن نسمح لشىء تافه بأن يقلق نومنا.
إن ما يبدو حلمًا جيدًا قد يصبح سيئًا جدًا عندما نتجشم عناء تفسيره،
وإذا جاز لى القول، فسأقول إن الحلم "ليس وليد اللحظة" .

"لا أعرف ما تحلم به الحيوانات، ومع ذلك فقد سمعت مثلًا أحد تلاميذى يقول:
" بم تحلم الإوزة؟ بالقمح" ، وهذا المثل يلخص كامل نظرية أن الحلم تحقيق للأمانى" .

" إنها تتعلق بمجموعة من الأحلام التى يقوم أساسها على رغبتى فى زيارة روما؛
لذلك فقد حلمت ذات مرة بأننى أرى نهر التيبر وقلعة سانت أنجيلو من خلال نافذة قطار. ثم بدأ القطار يتحرك، وبدا لى أننى حتى لم أطأ بقدمىَّ المدينة. وكانت الرؤية التى رأيتها فى حلمى صورة شبيهة بنقش محفور كنت قد لاحظته فى حجرة الرسم لدى أحد مرضاىَّ قبلها بيوم واحد. وفى مرة أخرى، رأيت شخصًا يقودنى إلى جبل ويرينى روما شبه غارقة فى الضباب، ومع ذلك فقد كانت بعيدة جدًا حتى إننى شككت فى مدى وضوح الرؤية. كان من السهل أن أتعرف على دافع رؤية" المكان الذى أريد رؤيته" من على البعد" .

الخلاصة

الأحلام تعبر عن رغبات العقل الباطن، وذكائه الهائل.

المثيل

"ألفريد أدلر": *فهم الطبيعة الإنسانية صـ ١٨*

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع صـ ١٢٤*

"كارل يونج": *الأنماط والعقل الباطن الجمعى صـ ١٩٤*

الفصل ١٩

سيجموند فرويد

لا يعرف الكثيرون أن "سيجموند فرويد" كان متمهلًا فى بدايته؛ فرغم أنه كان الأول على فصله على مدار معظم سنوات دراسته المدرسية؛ فقد قضى ثمانى سنوات يدرس فيها الطب وغيره من الموضوعات قبل أن يتخرج فى الجامعة. وقد دخل ببطء إلى مجال علم الأعصاب، وكتب بحوثًا علمية عن اضطرابات الكلام، والأثر المخدر للكوكايين، وشلل العمود الفقرى لدى الأطفال قبل أن يتحول اهتمامه إلى الأمراض النفسية. ومع ذلك، فقد تعارض طموحه ليكون باحثًا طبيًّا شهيرًا مع رغبته فى الزواج من خطيبته "مارثا بيرنيز"، وحتى يستطيع تأسيس منزل، فقد اشتغل بالطب.

وكانت نتيجة ذلك أنه لم ينشر كتاب *تفسير الأحلام* – الذى حقق شهرته – إلا عندما كان فى منتصف أربعينيات عمره، بل وحتى فى ذلك الوقت لم تتحقق شهرته إلا بعد عشر سنوات رغم أن الكتاب من الكتب الأكثر أثرًا فى التاريخ. لم يكن النقاد – ولم يكونوا كُثر فى ذلك الوقت – ينظرون للكتاب بتقدير، ولم تصدر الترجمة الإنجليزية للكتاب من الألمانية التى قام بها "إيه. إيه. بريل" إلا عام ١٩١٣.

ويقدم الكتاب نظرة تكاد تكون سيرة ذاتية للمجتمع البرجوازى فى فيينا فى نهايات القرن التاسع عشر، حيث يتجاوز بنا أسطورة "الرجل العظيم" ليقدم الوقت الممتع الذى قضاه "فرويد" مع أبنائه، وإجازاته التى قضاها فى جبال الألب، وتعامله مع أصدقائه وزملائه، ومحاولته تحقيق النجاح المهنى. وتكمن متعة القارئ للكتاب الحقيقية فى وصف الأحلام وتحليلها (وكان معظم تلك الأحلام للمرضى الذين عالجهم "فرويد" بالإضافة إلى بضعة أحلام له هو نفسه)، والتى قد يصل وصف وتحليل كل حلم منها إلى عشر صفحات فى الكتاب، ويُستمد من معرفة "فرويد" الجيدة بالأساطير، والفنون، والآداب.

وقد طبق كتاب *تفسير الأحلام* منهجًا طبيًّا وعلميًّا على مجال كان يستعصى دائمًا على التحليل الحقيقى، مما مهد لظهور علم العقل الباطن. وكتب "فرويد" بعد انتهائه من الكتاب يقول: "إن فكرة مثل هذه الفكرة لا تواتى المرء إلا مرة واحدة فى العمر كله". لقد احتاج "فرويد" لأربعين عامًا حتى يحقق حلمه الأول، ومع ذلك فقد كان هذا بداية حياته العملية فعلًا.

أسباب الأحلام

كُتب الكثير عن الأحلام قبل "فرويد"، حيث بدأ "فرويد" كتابه بسرد قائمة طويلة بالكتابات فى الأحلام تمتد إلى أرسطو، وقدم فيها الثناء المستحق على رموز شهيرة معاصرة له مثل "لويز ألفريد مورى"، و"كارل فريدريش بورداخ"، و "إيفز ديلاج"، و "لودفيج سترامبيل". وقال "فرويد"

فى الكتاب يلخص قراءاته فى الموضوع: "رغم الاهتمام بموضوع الأحلام عبر آلاف السنوات، فإن البحث العلمى فيها لم يبدأ إلا منذ وقت قصير".

لقد تجاوز البشر اعتبار الأحلام "إلهامًا من السماء" ليصلوا إلى النظرة العلمية لها على أنها نتيجة لـ "استثارة الحسية". إننا نسمع أثناء نومنا أصواتًا خارجية – مثلًا – فتندرج هذه الأصوات فى أحلامنا حتى يصبح لها معنى بالنسبة لنا. ووفقًا لهذا التفسير، فإن الأحلام الشائعة مثل رؤية المرء لنفسه عاريًا تنتج عن سقوط فراش السرير عنه، ورؤيته لنفسه يطير فى الهواء نتيجة لارتفاع رئتيه أو انخفاضهما أثناء نومه.. إلخ.

ومع ذلك، فقد رأى "فرويد" أن المثيرات الحسية لا تفسر كل الأحلام. لا شك أن المثيرات البدنية التى نتعرض لها أثناء نومنا قد تشكل ما نحلم به، ومع ذلك فمن الممكن أن نتجاهلها أحلامنا ولا تدرجها فيها، فهناك أيضًا بُعد أخلاقى للكثير من الأحلام التى لا تنتج ببساطة عن الأسباب البدنية.

وقد نشأ اهتمام "فرويد" بالأحلام من عمله مع المرضى النفسيين، حيث أدرك أن محتوى أحلامهم يوضح مدى صحتهم النفسية، وأن أحلامهم لا تختلف عن الأعراض الأخرى لديهم من حيث إمكانية تفسيرها. وعندما بدأ "فرويد" تأليف كتابه *تفسير الأحلام*، كان قد فسَّر أكثر من ألف حلم تفسيرًا عياديًّا.

وكان من بين ما استنتجه أن:

- الأحلام يغلب عليها أن تستخدم الانطباعات التى تُركت على الشخص قبل أيام قلائل، ومع ذلك فقد تعود إلى ذكريات طفولته المبكرة.
- أسلوب اختيار الذكريات فى الأحلام يختلف عن أسلوب اختيارها فى اليقظة؛ فالعقل الباطن لا يذكرنا فى الحلم بالأحداث الكبرى، بل يتذكر التوافه وغير الملحوظ.
- رغم اعتبار الأحلام عشوائية أو عبثية، فالحق أنها تحتوى على دافع يربط بين الناس، والأحداث، والأحاسيس المتفرقة فى "قصة" واحدة.
- الأحلام تدور حول النفس دائمًا.
- الأحلام قد يكون لها عدد من المعانى، حيث من الممكن أن يتكثف فى صورة واحدة عدد من الأفكار، وبالمثل فإن الأفكار من الممكن أن يحل محلها أشياء أخرى، حيث قد يصبح الشخص شخصًا آخر مثلًا، ويُستخدم المنزل لغرض آخر غير السكن.. إلخ.
- كل الأحلام تقريبًا "تحقيق للرغبات"؛ أى أنها تعلن الدافع أو الرغبة التى تحتاج لإشباع، وكثيرًا ما تعود تلك الرغبة إلى مرحلة الطفولة المبكرة.

رغم اعتقاد بعض الكتاب أن الأحداث اليومية هى السبب الرئيسى للأحلام، فقد استنتج "فرويد" أن الأحاسيس البدنية أثناء النوم، وذكرياتنا عما حدث أثناء اليوم (أشبه بمواد خام رخيصة جاهزة لأن نستخدمها عندما نحتاج لها). إنها – باختصار – ليست سبب الأحلام، بل مجرد عناصر تستخدمها النفس فى إيجادها للمعنى.

الرسالة الخفية

بعد استنتاجه أن الأحلام هى المجال الذى يعبر فيه العقل الباطن عن نفسه، وأنها أساسًا مزيج للتعبير عن تحقيق أمنية، يتساءل "فرويد" عن أسباب ضعف التعبير عن الرغبات بحيث تتجلى من خلال تلك الرموز والصور الغريبة.

وقد تكمن إجابة هذا السؤال فى حقيقة أن الكثير من رغباتنا يتم كبته، ولا تصل إلى وعينا إلا فى صورة غامضة متنكرة. وقد يبدو الحلم نقيضًا لما نرغب فيه؛ لأننا قد نتخذ موقفًا دفاعيًّا ضد الكثير من رغباتنا أو نرغب فى التغطية عليها؛ لذلك فإن الطريقة الوحيدة التى يوضح الحلم من خلالها مشكلة هى عرضها بمعنى مناقض لها. وقد فسر "فرويد" ظاهرة "تشويه الحلم" هذه بالتشبيه؛ فقال إن الكاتب السياسى قد ينتقد الحاكم، ولكنه بذلك يعرض نفسه للخطر. ولأن الكاتب يخاف من الرقابة التى يضعها الحاكم على المؤلفات، فإنه "يخفف من حدة تعبيره عن آرائه ويشوه هذه الحدة". أما مع الأحلام، فإذا كانت النفس تريد توصيل رسالة، فقد لا تستطيع توصيلها إلا من خلال فرض رقابة عليها حتى تجعلها أكثر قبولًا، أو أن تُظهرها بمظهر شىء مختلف. وكان "فرويد" يعتقد أن سبب نسيان الناس لأحلامهم أن النفس الواعية لديهم تريد تقليل أثر العقل الباطن على الحياة الواعية.

ومن أهم ما قاله "فرويد" عن الأحلام إنها تدور حول الذات. عندما نرى أناسًا آخرين فى الحلم، فغالبًا ما يكون هؤلاء الآخرون رموزًا لأنفسنا، أو لما يمثله الآخرون بالنسبة لنا. وكان "فرويد" يعتقد أنه كلما ظهرت شخصية غريبة فى الحلم، فإن الحالم يُعبر بذلك عن جانب من نفسه لا يستطيع التعبير عنه فى الحياة الواعية. ويتساءل "فرويد" عن كل القصص التاريخية التى تحكى عن شخص يأمره شخص فى الحلم بأن يفعل شيئًا معينًا، وربما كان هذا الشىء دافعًا حكيمًا أثبت أنه مفيد. إن الأحلام قد تعبر بقوة عن رسالة قوية تفيد أن شخصًا معينًا قد يكون ميالًا لكبت مشاعره أثناء حالة الوعى، وأن هذه الرسالة دائمًا ما تدور حوله، وليس حول أسرته أو مجتمعه، أو أى مؤثر اجتماعى آخر.

الجنس هو الأساس

أدى التحليل النفسى الذى اتبعه "فرويد" مع مرضاه إلى اعتقاده أن الأمراض العصابية تنتج عن كبت الرغبات الجنسية، وأن الأحلام تعبير عن تلك المشاعر المكبوتة، وجاءت — أول مناقشة من "فرويد" لمسرحية أوديب الملك فى كتاب *تفسير الأحلام* حتى يدعم فكرته بأن الطفل يغلب عليه أن ينجذب جنسيًّا إلى أحد والديه، ويريد تدمير الآخر، وهو ما أصبح يعرف فيما بعد بمصطلح "عقدة أوديب".

وحكا "فرويد" عن حدث كبير تعرض له فى طفولته، حيث كسر قبل ذهابه للنوم ذات ليلة إحدى القواعد الصارمة التى وضعها له والداه، حيث بال على نفسه فى غرفة نومهما وقال والده فى أحد أجزاء تعنيفه العام له: "لن يحقق هذا الولد شيئًا فى حياته". ولابد أن هذه الملحوظة

ظلت ذات أثر قاس عليه، حيث ظلت الإحالات لهذا الموقف تتكرر فى أحلام "فرويد" حتى مرحلة الرشد، وكانت أحلامه ترتبط عادة بإنجازاته – كما يعترف هو بنفسه. وفى أحد هذه الأحلام – مثلًا – رأى "فرويد" أن والده يتبول أمامه، وكان هذا أشبه بقول "فرويد" لأبيه: "هل ترى؟ لقد حققتُ شيئًا". لقد وضع هذا الحلم منافس "فرويد" على عواطف والدته – وهو أبوه – فى موضعه الصحيح، حيث ارتكب جريمة شنعاء هى التبول المُجرَّم.

ويرى "فرويد" أن الحضارة جعلتنا نضع غطاء على غرائزنا، وأن أقوى هذه الغرائز هو الجنس؛ لذلك فإن الأحلام ليست مجرد تسلية تافهة نمارسها أثناء النوم؛ لأنها من خلال إعلانها عن دوافعنا اللاواعية تعتبر مفتاحًا لفهم طبيعتنا الإنسانية.

تعليقات ختامية

من المشهور من كتابات "فرويد" أنه كتب يقول إن هناك ثلاثة حوادث مؤثرة فى التاريخ الإنسانى هى: اكتشاف "جاليليو" أن الأرض ليست مركز الكون، واكتشاف "داروين" أن البشر ليسوا مركز الخلق، واكتشافه هو نفسه أن البشر لا يسيطرون على عقولهم بالدرجة التى يظنونها.

وقد أدى هذا الهجوم على الإرادة الحرة لدى البشر إلى الإدانة، خاصة فى الولايات المتحدة؛ لذلك دُمغ التحليل النفسى بالكامل بأنه غير علمى. ورغم أن "فرويد" لم يكن متدينًا، فقد وُجهت الاتهامات للتحليل النفسى بأنه يرتكز على المبادئ الدينية، مما يؤدى إلى خلق ثقافة كاملة من "الاسترخاء على أريكة التحليل النفسى" سخر منها الجميع. ولم يكن أسلوب "فرويد" العلاجى يبالغ فى الاعتماد على التحليل النفسى فحسب، بل كان يفتقر للإجراءات المعيارية والنتائج التى يمكن التحقق منها أيضًا، ولا توجد أدلة كثيرة على فعاليته فى علاج الناس. والأكثر من ذلك أن علم الأعصاب قد تجاهل فكرة أن ثمة رابطًا بين الأحلام، والرغبة أو الدافع. وفى ظل هذا المناخ، لم تعد مؤلفات "فرويد" تدرَّس فى أقسام علم النفس بالجامعات، وقل عدد محترفى التحليل النفسى بالتدريج. وبحلول تسعينات القرن الماضى، وجدت مجلة تايمز أنه من الملائم أن تتساءل على غلافها (هل مات "فرويد"؟).

إن من يزور علماء النفس أو المعالجين النفسين حاليًا قد لا يُسأل عن أحلامه أو ماضيه أبدًا؛ فهذه الأسئلة لا يهتم بها علم النفس المعرفى الذى يُركز بصورة أكبر على الأساليب المحددة لتغيير حالتنا الذهنية. ومع ذلك، فمن السهل أن ينسى الممارسون حاليًا دَينهم لـ "فرويد" بفكرة "العلاج بالكلام" – والمتمثلة فى الاستماع لما فى عقل المريض، وتحليله، وكذلك لفكرة "فرويد" من أن اللاعقلانية بداخل الإنسان قد تحطمه. وبالإضافة لذلك، فقد قدم بحث أجرته مؤخرًا كلية الطب الملكية فى لندن بعض الدعم الحذر لأفكار "فرويد" عن الأحلام. توضح الأشعة على المخ أن الأحلام ليست منتجًا ثانويًّا للتعامل العشوائى للخلايا العصبية، حيث إن الأجزاء الطرفية وجار الطرفية فى المخ – والمسئولة عن الانفعالات، والرغبات، والدوافع – تنشط أثناء النوم العميق؛ لذلك فإن الأحلام وظيفة عقلية عليا ترتبط بالدافعية رغم أن جمهور علماء النفس مختلفون فى إن كان هذا يثبت نظرية "فرويد" من أن وظيفة الأحلام تحقيق الأمانى أم لا.

بعد مائة وخمسين عامًا من ميلاد "فرويد"، هل نستطيع أن نقول بثقة أى شىء محدد عن موروث "فرويد"؟ رغم أن "اكتشافه" للعقل الباطن قد غيَّر التوجه العام فى الثقافة والخيال، فربما كان أعظم إسهامات "فرويد" هو أنه جعل علم النفس شيئًا جذابًا للشخص العادى. ولقد كانت محاولته البحث فى عقول البشر هى ما جعل لأفكاره جاذبيتها.

"سيجموند فرويد"

ولد "سيجموند فرويد" بمدينة فرايبورج فى مورافيا (والتى تُعرف الآن باسم بيربيور فى جمهورية التشيك)، وكان الابن الأكبر من خمسة أبناء لوالديه "جاكوب"، و"آماليا" اللذين هاجرا من غرب أوكرانيا. وقد انتقلت العائلة لتعيش بمدينة ليبزج عام ١٨٥٩، ثم فى فيينا بعد ذلك بعام.

وقد لاحظ والدا "فرويد" ذكاءه منذ مرحلة مبكرة؛ فعلماه العلوم الإغريقية واللاتينية الكلاسيكية، وخصصا له غرفة مستقلة للدرس والمذاكرة. وكان مقررًا له أن يدرس القانون فى جامعة فيينا، لكنه غير رأيه فى اللحظة الأخيرة، ودخل كلية الطب عام ١٨٧٩. وبعد تخرجه عام ١٨٨١، خطب "مارثا بيرنيز"، وعمل فى مستشفى فيينا العام، وتخصص فى تشريح العمود الفقرى. وبعد ذلك، عمل تحت رئاسة "جيه. إم. تشركوت" فى مستشفى سالتبيتيير فى باريس، حيث زامل عالم النفس النمساوى "جوزيف برور" الذى شاركه فى تأليف كتاب Studies on Hysteria *عام ١٨٩٣.*

وبعد وفاة والده عام ١٨٩٦، دخل "فرويد" فى حالة من التفكير العميق، والدراسة، وتحليل الذات، وبدأ تأليف كتاب تفسير الأحلام. وبعد بضعة أشهر من نشر تفسير الأحلام، نُشر له كتاب The Psychopathology of Everyday Life *الذى قال فيه إن الأخطاء اللفظية تعلن عن مكنون العقل الباطن. وفى عام ١٩٠٢، عُقد أول اجتماعات "جماعة الأربعاء"، والتى كانت تتكون من مهنيين متشابهى التفكير، وتم تعيين "فرويد" أستاذًا للأمراض النفسية بجامعة فيينا. وفى عام ١٩٠٥ نشر "فرويد" كتاب* Three Essays on the History of Sexuality*، و* Jokes and Their Relation to the Unconscious. *ثم تحول أسلوب التحليل النفسى إلى حركة عالمية عقدت أول اجتماعها عام ١٩٠٨.*

وفى عام ١٩٢٠، توفيت "صوفيا" الابنة الثانية لـ"فرويد" فى وباء للأنفلونزا أثناء حملها فى ابنها الثالث. وتضمنت مؤلفات "فرويد" فى هذا العقد Beyond the Pleasure Principle(1920)، *و*The Ego and the Id (1923)، *والسيرة الذاتية* (1925)، The Future of an Illusion (1927). *وقد عبر مقال "فرويد" الطويل (الحضارة وضجرها) (١٩٣٠) عن أفكاره عن العدوان البشرى، و"غريزة الموت". وشارك "فرويد" "ألبرت آينشتاين" فى تأليف كتاب* Why War? *عام ١٩٣٣.*

بعد الاحتلال النازى للنمسا عام ١٩٣٨، حرم دراسة أو ممارسة التحليل النفسى، فهاجر "فرويد" وعائلته إلى لندن. ونتيجة تدخينه الشره للسيجار، توفى "فرويد" عام ١٩٣٩ مصابًا بسرطان الفك.

١٩٨٣

أطر العقل

"لن نستطيع أن نبتكر طرقًا أفضل لتقييم ما نعتبره أشياء مهمة فى الذكاء الإنسانى، أو إيجاد طرق أفضل وأكثر كفاءة لتعليمه ما لم نوسع من تلك الرؤية ونعيد تشكيلها" .

"لا أرى بأسًا فى أن نطلق على الموسيقى أو القدرات المكانية اسم موهبة إذا اعتبرنا أن اللغة أو المنطق موهبة أيضًا . ومع ذلك يضايقنى الافتراض غير المبنى على أساس من أن بعض القدرات يمكن التعبير عنها باعتبارها دليلاً على الذكاء مع عدم اعتبار غيرها كذلك" .

الخلاصة

هناك الكثير من صور الذكاء لا يقيسها اختبار معامل الذكاء.

المثيل

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *الإبداع* صـ ٨٠

"دانيال جولمان": *العمل بذكاء انفعالى* صـ ١٥٢

"جان بياجيه": *اللغة والتفكير عند الطفل* صـ ٢٥٢

الفصل ٢٠

هيوارد جاردنر

عندما ألف البروفيسور "هيوارد جاردنر" أستاذ علم النفس بجامعة هارفارد كتاب *أطر العقل: نظرية الأنواع المتعددة من الذكاء* منذ عشرين عامًا، كان جمهور الناس يقبلون فكرة أن الذكاء يمكن قياسه من خلال اختبار معامل الذكاء فحسب. وكانوا يعتبرون أن الدرجة المرتفعة التى يحققها المرء على هذا الاختبار تعنى أنه ذكى وتتاح له فرص كبيرة، أما إذا انخفضت درجته عليه فمعناه أن أقل ذكاء؛ وبالتالى تقل الفرص المتاحة له فى الحياة.

وقد روج كتاب "جاردنر" لفكرة أن الذكاء "العام" (أو الذكاء المنطقى الحسابى الذى تقيسه اختبارات معامل الذكاء ليس مقياسًا جيدًا لقدرات الفرد. ورغم أن اختبار معامل الذكاء قد يكون فعالًا نسبيًا فى تحديد مدى التفوق الدراسى الذى يحققه الفرد، فإنه ليس مقياسًا جيدًا لقياس قدرة الفرد على الإبداع الموسيقى، أو الفوز فى الانتخابات السياسية، أو برمجة الحواسيب، أو إجادة لغة أجنبية. وقد استخدم "جاردنر" بدلًا من السؤال: "ما مدى ذكائك؟" سؤالًا أكثر حكمة هو: "ما مدى أنواع ذكائك؟".

إننا نعرف بالفطرة أن جودة الأداء فى الدراسة لا تحدد النجاح فى الحياة، ويعرف الكل أن العباقرة لم يكونوا متفوقين دراسيًا. وبالمثل، فقد نجد صعوبة فى الاعتقاد أن إنجازات شخصيات عظيمة مثل موتسارت، وهنرى فورد، وغاندى، وتشيرشل ناتجة عن "معامل الذكاء" فحسب. ورغم أن كتاب *أطر العقل* يناقض الحكمة التقليدية، فإنه يمنحنا تقديرًا لنوع الذكاء القريب مما نعرفه بالفعل، وهى أنه لدى كل منا طرق مختلفة يكون من خلالها ذكيًا، وأن النجاح نتيجة الرقى بهذه الأنواع من الذكاء وتوظيفها على مدار الحياة.

أنواع الذكاء

يقول "جاردنر" إن كل إنسان لديه توليفة متفردة من سبعة أنواع من الذكاء يشترك من خلالها فى العالم ويبحث عن الإنجاز فيه. وهذه الأطر للعقل تتضمن إطارين عادة ما يقدرهما الأسلوب التقليدى فى التعليم، وثلاثة أطر ترتبط بالفنون، وإطارين يطلق عليهما "أنواع الذكاء الشخصى".

الذكاء اللغوى

ويتضمن القدرة على تعلم لغات جديدة والقدرة على توظيف اللغة لتحقيق أهداف معينة. وذوو الذكاء اللغوى المرتفع ذوو قدرة عالية على الإقناع، ورواة جيدون للقصص، وقد يستخدمون روح

الدعاية كميزة أثناء حديثهم. والمؤلفون، والشعراء، والصحفيون، والمحامون، والسياسيون من بين من يتمتعون بذكاء لغوى مرتفع.

الذكاء المنطقى الحسابى

وهو القدرة على تحليل المشاكل، وإجراء العمليات الحسابية، والتعامل مع الموضوعات تعاملًا علميًّا. ويقول "جاردنر" إن هذا الذكاء يتضمن القدرة على اكتشاف الأنماط، والاستنتاج الاستدلالى، والتفكير المنطقى. وهذا النوع من الذكاء، والذكاء اللغوى هو ما تقيسه اختبارات معامل الذكاء. وغالبًا ما يرتبط الذكاء المنطقى الحسابى بالعلماء، والباحثين، والمتخصصين فى الرياضيات، ومبرمجى الحواسب، والمحاسبين، والمهندسين.

الذكاء الموسيقى

يفكر ذوو الذكاء الموسيقى أساسًا بأسلوب الأصوات، والإيقاعات، والأنماط الموسيقية. ويتضمن هذا الذكاء مهارة فى الأداء، والتأليف، والتذوق للأنماط الموسيقية. ومن المهن التى تناسب أصحاب ذلك النوع من الذكاء العمل كموسيقيين، ومشغلى برامج موسيقية، ومطربين، ومؤلفين موسيقيين، ونقاد موسيقيين.

الذكاء الجسمى الحركى

ويتضمن القدرة على السيطرة على الحركات البدنية المعقدة، والتنسيق بينها ليعبر الفرد عن نفسه من خلال حركته. وهذا النوع من الذكاء يتضمن لغة الجسم، والتقليد الصامت، والتمثيل، بالإضافة إلى ممارسة العديد من الرياضات. وترتفع نسبة الذكاء الجسمى الحركى لدى الرياضيين، والممثلين، والعاملين بالسيرك، ومرتادى صالات اللياقة البدنية، كما يوجد لدى أصحاب المهن التى تتطلب التنسيق والتوازن البدنى مثل العاملين بالمطافئ.

الذكاء البصرى المكانى

وهو القدرة على الرؤية الدقيقة للأشياء فى الفضاء، ومعرفة "أين ينبغى أن تذهب الأشياء". ويحتاج النحاتون، والمهندسون المعماريون لدرجة مرتفعة من الذكاء المكانى، وكذلك يحتاج إليه الملاحون، والرسامون، ومصممو الديكور، والمهندسون.

الذكاء مع الآخرين

وهو القدرة على فهم أهداف الآخرين، ودوافعهم، ورغباتهم، وهو أداة لبناء العلاقات القوية. المدرسون، والعاملون فى التسويق، ورجال المبيعات، والاستشاريون، والسياسيون نماذج على ذوى الذكاء المرتفع مع الآخرين.

الذكاء مع الذات

وهو قدرة الفرد على معرفة ذاته، ومشاعره، ودوافعه. ويساعد هذا النوع من الذكاء الأفراد على وضع نموذج فعَّال لأنفسهم، واستخدام فهمهم لأنفسهم لتنظيم حياتهم. يغلب على المؤلفين، والفلاسفة أن يتمتعوا بدرجة عالية من هذا النوع من الذكاء.

معانٍ ضمنية لكيفية التعلم

تتعارض نظرية "جاردنر" مع الأساليب التعليمية القائمة تعارضًا شديدًا؛ لأن قبولنا لفكرة أن كل إنسان تركيبة متفردة من أنواع الذكاء المختلفة يتطلب منا التخطيط الواعى للنظام التعليمى بما يتيح لكل فرد تحقيق كل قدراته. ويعترف "جاردنر" بأن علم النفس لا يستطيع توجيه السياسة التعليمية بصورة مباشرة، وبأن هناك حاجة للمزيد من الدراسات لإثبات وجود الأنواع المتعددة من الذكاء أساسًا. ومع ذلك، فإن الاستنتاج العام هو أن النظام التعليمى الذى يأخذ فى حسبانه التعامل مع الملكات المتفردة لدى كل طفل ليس نظامًا سيئًا.

تعليقات ختامية

هل ستظل اختبارات معامل الذكاء أساس قياس ذكاء الأفراد، أم ستحل محلها أفكار "جاردنر" كأساس لاختبار القبول بالجامعات الأمريكية؟ لا يعرف معظم الناس أن اختبارات الذكاء يتجاوز عمرها مائة عام، وأن أول من حاول تطبيقها عالما النفس الفرنسيان "ألفريد بينيه"، و"تيودور سيمون" عام ١٩٠٥. واختبارات الذكاء أداة سهلة وغير مكلفة لتصنيف الأعداد الكبيرة من الناس وفقًا لـ "كفاءتهم"؛ لذلك رسخت هذه الاختبارات، ومع ذلك فإن فكرة الأنواع المتعددة من الذكاء لن تتبدد ما دام الناس يشعرون بأن قيمتهم الحقيقية لا تجد التقدير الكافى.

وليس المهم فى النهاية ما يُفترض أنه اختبار موضوعى للذكاء، بل معتقداتنا بشأن شىء ما والالتزام حتى نحققه. وهذا هو ما يطلق عليه "جاردنر" تعبير "قدرة الأفراد على حل المشاكل داخل بيئاتهم". إن من يثيرون إعجاب الناس أذكياء فى مجالات محددة، حيث حسَّنوا طريقة تفكيرهم وعملهم بدرجة كبيرة، وأصبحوا يتحلون بالقدرة على الحُكم، وليسوا أصحاب ذكاء خام فحسب.

لذلك ربما كان الدرس الذى يقدمه كتاب "جاردنر" هو أننا ينبغى أن نكف عن القلق بشأن كيفية قياس قدرات المخ — بصورة تقريبية اعتباطية — وذلك لأن الأذكياء فعلًا هم من يعرفون تحديدًا ما يجيدونه ويوفقون حياتهم وفقًا لتلك المعرفة. وثمة فارق كبير بين امتلاك قدرات عقلية، أو بدنية، أو اجتماعية، وبين توظيف هذه القدرات لتحقيق النجاح.

"هيوارد جاردنر"

ولد "جاردنر" عام ١٩٤٣، لوالدين لاجئين سياسيين من النازى فى ألمانيا. التحق "جاردنر" بجامعة أكسفورد لدراسة التاريخ، ولكنه أدرج اسمه فى برنامج للدكتوراه فى علم النفس التطورى عام ١٩٦٦، ثم شارك الفريق البحثى فى (المشروع صِفر) - وهو دراسة طويلة للذكاء الإنسانى والتطوير الإبداعى. وقد تأثر فى اهتمامه بالمعرفة الإنسانية بأستاذه "إريك إريكسون" (انظر صـ ٩٨ من كتابه).

ويعمل "جاردنر" حاليًا أستاذًا للمعرفة وطرق التدريس فى كلية التربية بجامعة هارفارد، وأستاذًا مساعدًا لعلم الأعصاب فى كلية الطب بجامعة بوسطن، والمدير المشارك فى (المشروع صِفر) الذى تجريه جامعة هارفارد. وقد حصل "جاردنر" على العديد من الدرجات العلمية الفخرية والجوائز.

ومن كتبه الأخرى: The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach (1991)، و Multiple Intelligence: The Theory in Practice (1993)، و The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests (1999)، و Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other Peoples Minds (2004).

٢٠٠٦

التعثر فى السعادة

"قبل أن نصدق ما يقوله الناس عن شعورهم بالسعادة، علينا أن نحدد أولًا إن كانوا مخطئين بشأن مشاعرهم أم لا . إننا نحن البشر نخطئ فى كل الأشياء – سعر فول الصويا، والعمر الافتراضى لحشرات السوس، وتاريخ الفلانيل – ولكن هل من الممكن أن نخطئ فى خبراتنا الانفعالية؟" .

الخلاصة

نظرًا للآلية التى تعمل بها أمخاخنا، فإن تنبؤاتنا بما سنشعر به فى المستقبل لا تكون دقيقة دائمًا بما فى تلك التنبؤات ما يجعلنا سعداء.

المثيل

"بارى شوارتز": *تناقض الاختيار* صـ ٢٨٢

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية* صـ ٢٨٨

الفصل ٢١

دانيال جيلبرت

كان "جيلبرت" فى طفولته يحب مطالعة الكتب التى تتضمن موضوع الخداع البصرى بالصور والشرح، فأذهله مدى سهولة انخداع العينين والمخ.

وعندما أصبح عالم نفس، ظل مهتمًا بالأخطاء التى يقع فيها الناس عادة، وتمارين "ملء الفراغ" التى تمارسها أمخاخنا لتقدم لنا صورة سريعة للواقع، فاكتشف أننا نرتكب أخطاء فى التفكير بقدر ما تقع أعيننا فى خطأ فى الإدراك. ويتمثل هذا فى أننا نقضى معظم أوقاتنا فى فعل الأشياء التى نأمل أن تجعلنا سعداء فى المستقبل رغم أن فهمنا للمستقبل، ولما سنشعر به فيه بعيد كل البعد عن الواقع.

ورغم أن البشر ظلوا يبحثون فى موضوع البصيرة عبر آلاف السنوات، فإن "جيلبرت" يزعم أن كتابه *التعثر فى السعادة* هو أول كتاب يجمع أفكارًا من علم النفس، وعلم الأعصاب، والفلسفة، واقتصاديات السلوك ليقدم إجابة. وهذه المنطقة من المعرفة منطقة معقدة جدًا فى علم النفس يحتل المؤلف فيها مكانة متميزة، ورغم ذلك يقدم أفكاره بأسلوب سهل ممتع القراءة، حيث يشبه أسلوبه فى الكتابة أسلوب الراحل "بيل برايسون"، فلا يكاد القارئ يقرأ صفحة من صفحات كتابه دون أن يضحك مرة أو مرتين على الأقل.

آلات للتوقع

يلاحظ "جيلبرت" أن معظم كتب علم النفس لا تخلوا من عبارة "البشر هم المخلوقات الوحيدة التى.."، وفى حالة كتابه يُكمل هذه الجملة فيقول إن البشر هم المخلوقات الوحيدة القادرة على التفكير بشأن المستقبل. وقد تبدو السناجب من المخلوقات التى تفكر فى المستقبل بادخارها جوز البلوط للشتاء، ومع ذلك فلا يدفع تلك الحيوانات إلى هذا الفعل إلا ما تسجله أمخاخها من قِصر ساعات النهار، وليس الأمر لديها يشكل وعيًا، بل غريزة بيولوجية فقط. أما البشر، فلا يعون بالمستقبل فحسب، بل إنهم أشبه "بآلات للتوقع" يركزون على ما سيحدث بنفس درجة تركيزهم على ما يحدث الآن. كيف هذا؟

منذ ملايين السنين حدثت زيادة هائلة فى حجم أمخاخ النوع الأول من البشر خلال فترة قصيرة نسبيًّا، ومع ذلك فلم تنمُ كل أجزاء ذلك المخ، حيث تركز معظم النمو فى منطقة الفص الأمامى للمخ، وهو ما يوضح سبب الميل الكبير لجبهة الإنسان الأول واستقامتها لدينا حاليًا، حيث كنا بحاجة لمساحة تحتوى كل تلك الملايين من خلايا المخ الجديدة.

وظل الاعتقاد السائد لفترة طويلة أن الفص الأمامى للمخ ليست له وظيفة محددة، ومع ذلك فقد أظهرت ملاحظة المرضى الذين تعرضت الفصوص الأمامية لأمخاخهم للتدمير أن لديهم مشاكل فى التخطيط، بل – والغريب – ضعف فى الإحساس بالقلق. وما العلاقة بين الأمرين؟ إن كلاً من التخطيط والإحساس بالقلق يرتبطان بالمستقبل، وتلف الفص الأمامى للمخ يجعل المصاب لا يفكر إلا فى الحاضر؛ لذلك لا يهتم بوضع الخطط المستقبلية مما يحرره من القلق بشأنها.

ولذلك؛ فقد أدى النمو الكبير فى الفص الأمامى للمخ البشرى إلى تمتع الإنسان بميزة هائلة للبقاء على قيد الحياة، وهى قدرته على وضع تصورات مختلفة للمستقبل، والاختيار من بينها حتى يسيطر على بيئته. إننا نستطيع التنبؤ بما سيشعرنا بالسعادة فى المستقبل.

التكهن الخاطئ

يقول "جيلبرت" إنه من الممكن أن يختزن المخ كل خبرات الفرد، وذكرياته، ومعارفه؛ وذلك لأن الإنسان لا يتذكر كل شىء بكامله، بل يدرك دلائله فقط، ويترك المخ "يملأ الباقى" ليجعل الذكرى تبدو كاملة.

وبالنسبة للإدراك، فإن المخ يصنع طرقًا مختصرة، حيث قال الفيلسوف الألمانى "إيمانويل كانط" إن المدركات أشبه بصور عن الموضوع. المخ يفسر الواقع، ولكنه من الجيد جدًا ألا نعرف أن مدركاتنا مجرد تفسير للواقع.

وكما أن ذكرياتنا ومدركاتنا قد تكون خاطئة، فإن التفاصيل التى كثيرًا ما نتخيل حدوثها عندما نتخيل ما سيحدث فى المستقبل لا تقدم لنا الصورة كاملة. وليس معنى هذا أن الأشياء التى نتخيل حدوثها ليست صحيحة، بل معناه أننا نستبعد أو نترك الأشياء التى تحدث. أوضح الكثير من البحوث النفسية أن المخ الإنسانى ليس مهيئًا جيدًا لملاحظة غياب الأشياء، ومع ذلك فإن المخ يمارس خدعة ذكية بأن يجعلنا نعتقد أن تفسيراتنا حقائق لدرجة تجعلنا نقبلها دون شك.

هل نعرف فعلًا ما يجعلنا سعداء؟

وأهم ما يقوله "جيلبرت" عن السعادة إنها ذاتية، حيث يحكى قصة التوأمين الملتصقين "لورى"، "وريبا". وكان التوأمان ملتصقين فى الرأس، ويشتركان فى نفس الكمية من الدم، وجزء من نسيج المخ. ومع ذلك، فقد كان لكل منهما حياته، ويقولان لكل من يسألهما إنهما سعداء جدًا. وقد يقول من يسمع هذا إن هذين التوأمين لا يعرفان ما هى السعادة، وأن ردهما بأنهما سعيدان قد يكون نتيجة لأنهما شخص "واحد" فحسب. وبالمثل، فإن الناس تبالغ فى تقدير شعورها بالسوء إذا فقدوا البصر، ومع ذلك فإن من فقد بصره لا يزال يستطيع ممارسة حياته، وفعل معظم ما يفعله المبصرون، وقد لا يقل سعادة أو رضا عن أى إنسان.

إن ما يجعلنا سعداء يلوّن كل مدركاتنا عن ماهية السعادة، ومع ذلك فإن مدركاتنا لماهية السعادة تختلف باختلاف مراحل العمر. لا يرى المحبان أن ما يشعران به تجاه بعضهما البعض

قد يتغير بعد عشر سنوات، ولا تتخيل الأمهات أنهن سيعدن إلى أعمالهن بعد قضائهن فترة الحضانة مع أبنائهن الصغار الذين عشقنهم. وكل هذه الأخطاء فى الإدراك سببها عصبى؛ فنحن عندما نتخيل الأشياء فى المستقبل نستخدم نفس الأجزاء الحسية فى المخ التى نستخدمها للشعور بالأشياء الواقعية فى الوقت الحاضر. ونحن البشر لا نتميز – بوجه عام – بالعقلانية تجاه الأحداث المستقبلية، والوزن الواعى الحريص للمزايا والعيوب، بل نمرر كل ذلك على عقولنا لنرى الردود الانفعالية التى نشعر بها. إن ما نتخيل أنه يحدث يحدده ما نشعر به فى هذه اللحظة، فكيف لنا أن نعرف ما سيُشعرنا بالسعادة بعد عشرين عامًا من الآن؟

خلاصة القول إن المخ الإنسانى مهيأ جيدًا لتصور المستقبل، وإن لم يكن بصورة دقيقة، وهذا يفسر الهوة بين ما كنا نظن أنه سيجعلنا نشعر بالسعادة وبين ما يسعدنا بالفعل. ومعنى هذا أننا قد نقضى كل حياتنا فى كسب المال، ثم نكتشف أن ما فعلناه لم يكن يستحق الفعل، وقد يدهشنا دهشة محببة أن نعرف أن ما كنا نظن أنه سيصيبنا بالبؤس من بشر، ومواقف، وأحداث لا يصيبنا بالبؤس فعلًا.

تعليقات ختامية

خصص "جيلبرت" معظم كتابه فى تحديد المشاكل التى نتعرض لها فى التنبؤ الدقيق بحالاتنا الانفعالية المستقبلية، ولكن هل قدم حلًا يجعل السعادة أكثر معقولية؟ تمثلت إجابته غير المثيرة عن هذا السؤال فى أن أفضل طريقة لاكتشاف ما سنشعر به فى المستقبل إن فعلنا شيئًا معينًا (الاشتغال بوظيفة معينة، أو رحيل لمدينة معينة، أو إنجاب الأبناء) هو أن نسأل من فعلوا ذلك الشىء. ولما كنا مخلوقات ذات سيطرة على نفسها، ولدينا شعور قوى بتفردنا وتميزنا؛ فإننا يغلب علينا عدم الاعتماد على خبرات غيرنا. ومع ذلك، فإن هذه الطريقة – رغم عدم جاذبيتها، فإنها – أفضل طريقة ممكنة لمعرفة إن كنا سنشعر بالرضا والسعادة، فى حين أننا لن نعثر على السعادة أبدًا إذا اعتمدنا على أنفسنا فقط وعلى تنبؤنا بها.

"دانيال جيلبرت"

يعمل "دانيال جيلبرت" أستاذًا لعلم النفس بجامعة هارفارد، وهو أيضًا مدير معمل علم نفس المتعة بجامعة هارفارد. وقد كتب الكثير من المقالات العلمية ذات الأثر فى مجال علم النفس الاجتماعى، وهو محرر كتاب The Handbook of Social Psychology.

٢٠٠٥

طرفة العين

" ولم يأخذوا مَنْ باعتبارهم كل الأدلة المتوافرة، حيث لم يهتموا إلا بما يمكن جمعه بسرعة، وكان أسلوب تفكيرهم هو ما كان عالم النفس المعرفى" جيرد جيجرنزر" يحب أن يطلق عليه" السريع وغير المكلف" . لقد اكتفوا بمراقبة الحالات، وأجرى جزء فى أمخاخهم سلسلة من الحسابات الفورية، وقبل أى وعى شعروا بشىء أشبه بتصبب العرق على راحات أيدى المقامرين. هل كانوا يعرفون سبب ما يعرفونه؟ على الإطلاق، ومع ذلك فقد كانوا يعرفون" .

" ربما كان لطرفة العين قيمة لا تقل عن قيمة أشهُر من التحليلات العقلانية" .

الخلاصة

إن التقييمات التى نقوم بها فى طرفة عين قد لا تقل جودة عن تلك التى نقوم بها بعد تروٍ كبير.

المثيل

"جافين دى بيكر" : *نعمة الخوف* صـ ٢٤

"روبرت تشيالدينى": *ترك الأثر* صـ ٧٤

الفصل ٢٢

مالكولم جلادويل

"مالكولم جلادويل" مؤلف شهير، وهو يعمل صحفيًّا بجريدة *The New Yorker* منذ ١٩٩٦، وقد لفت أنظار جماهير القراء بكتابه *The Tipping Point* الذى أوضح فيه أن الأفكار أو التوجهات البسيطة تتراكم تدريجيًّا حتى تصل إلى حركة قوية مؤثرة.

وجاء كتابنا *طرفة العين: التفكير بدون تفكير* بعد ذلك الكتاب، وقد حقق أعلى المبيعات، وهو كتاب أكثر تخصصًا فى علم النفس يستند إلى بحوث"تيموثى ويلسون" الأستاذ بجامعة فيرجينيا، والذى كتب عن "العقل الباطن التوافقى" - وهو الجزء من العقل الذى يجعلنا نتخذ قرارات جيدة رغم عدم معرفتنا لكيفية اتخاذنا لها، وكتابات "جارى كلين" – وهو عالم نفس معرفى خبير فى كيفية اتخاذ الناس للقرارات تحت ضغط الظروف.

وتتمثل موهبة "جلادويل" فى مزجه بين نتائج البحوث العلمية فى مجالات مختلفة ومتنوعة مثل علم النفس، وعلم الجريمة، والتسويق بالإضافة إلى أسلوبه الحكوى لإيجاد طرق جديدة ينظر من خلالها القارئ العادى للأشياء. وكتاب *طرفة العين* محاولة لتقريب مجال جديد فى علم النفس – المعرفة السريعة – إلى أذهان القارئ العادى؛ لأنه مجال لم يلقَّ الاهتمام الجماهيرى الكافى حتى الآن.

الانطباعات الأولى والأحكام السريعة

يقول "جلادويل" إن القدرة على التوصل السريع جدًا للاستنتاجات تطورت لدى البشر نتيجة لدافع البقاء على قيد الحياة؛ فقد كان البشر بحاجة لاتخاذ قرارات دقيقة سريعة بناء على المعلومات المتوفرة فى المواقف التى كانت تتضمن حياة أو موتًا.

إن معظم ما يمارسه البشر من وظائف حيوية تحدث دون تفكير واعٍ منهم بها، ولا انتقال بين حالتى الوعى واللاوعى فى التفكير. والواقع أننا نعمل بمخين: مخ متأملٍ يتروى فى النظر للأشياء وتحليلها وتصنيفها، ومخ يفعل أولًا ثم يبحث ثانيًا.

وكثيرًا ما تكون أحكامنا الفورية عن أحدهم بنفس دقة أحكامنا عليه بعد أن نلاحظه لفترة من الوقت. أجرى عالم النفس "نالينى أمبادى" – مثلًا – دراسة اكتشف فيها أن تقييم طلبة الجامعة لأساتذتهم وكفاءتهم بعد مشاهدتهم لفيلم مصور لهم مدته ثانيتان هو نفس تقييم زملائهم الذين قضوا فصلًا دراسيًّا كاملًا يتعلمون فيه على أيدى هؤلاء الأساتذة.

ويعلمنا آباؤنا فى صغرنا ألا نثق فى هذه الانطباعات الأولى، بل أن "نتمهل التفكير"، وأن "نتروى قبل أن نصدر الأحكام"، وألا نحكم على الكتاب من غلافه. ورغم أن لهذا التوجه قيمته

وأهميته، فإن "جلادويل" يوضح أنه ليس أفضل طريقة دائمًا لجمع أكبر قدر من المعلومات قبل التصرف، وأنه فى الغالب لا تقدم المعلومات الإضافية أى تحسين لنوعية القرار الذى نتخذه، ورغم ذلك فإننا لا نزال نولى تروينا الواعى العقلانى كل ثقتنا.

"الشرائح الرقيقة"

يقدم "جلادويل" فى كتابه فكرة "الشرائح الرقيقة"، وهى "قدرة العقل الباطن على إيجاد أنماط فى المواقف والسلوكيات وفقًا لشرائح رفيعة من الخبرة". ويقول إنه رغم أن معظم المواقف المعقدة يمكن "قراءته" بسرعة إذا استطعنا تحديد النمط الحاكم لها. ويخصص "جلادويل" معظم مادة أحد فصول كتابه لمناقشة كتابات عالم النفس "جون جوتمان" (انظر صـ ١٦٤ من الكتاب)، والذى لاحظ أزواجًا عبر عدة سنوات أثناء ممارستهم حياتهم الطبيعية، ويستطيع توقع مدى استمرارية الزواج أو وقوع الطلاق بينهم بنسبة دقة ٩٠٪ بعد ملاحظته لهم لبضع دقائق فقط.

إن الخبراء فى الرسم كثيرًا ما يستطيعون التحقق من إن كانت لوحة معينة أصلية أم مزيفة بسرعة بالغة، وذلك بأن يشعروا بشعور بدنى معين إذا وقفوا أمام تمثال أو لوحة، ويخبرهم شىء بداخلهم إن كان هذا العمل الفنى أصليًا أم تقليدًا. ويُقال إن لاعبى كرة السلة لديهم "شعور القضاة"، حيث يستطيعون قراءة اللعبة فى المباراة بصورة فورية، وأن القادة العسكريين العظام لديهم ما يسمى "قوة اللمحة الفورية". ويحكى "جلادويل" فى الكتاب عن رجل إطفاء أمر العاملين تحت رئاسته بالخروج من منزل كان يحترق قبل انهياره. كانت الحرارة مرتفعة جدًا بالنسبة لحريق، فاتضح بعد ذلك أن الحريق الأساسى كان فى الطابق السفلى؛ وبذلك كانت حرارة أكبر تصعد من سقفه. وبعد لحظة من خروج رجال الإطفاء، انهار المنزل تمامًا، وربما كانوا سيقتلون لو كانوا بقوا بداخله. لم يستطع رجل الإطفاء تفسير سبب قراره المفاجئ بإجلاء رجاله من المنزل – لقد كان "يعرف فحسب".

تقول قوانين الاحتمالات إن معظم القرارات التى تُتخذ تحت ضغوط ينبغى أن تكون خاطئة، ومع ذلك فقد اكتشف علماء النفس أن البشر عادة ما يُصدرون أحكامًا صحيحة فى معظم الوقت حتى فى ظل عدم وجود ما يكفى من معلومات. ومن النقاط المدهشة التى أثارها "جلادويل" أننا نستطيع فعلًا أن نتعلم كيف نُصدر الأحكام الفورية بنفس الطريقة التى نستطيع بها تعلم التفكير المتأمل. ومع ذلك، فعلينا أن نقبل أولًا فكرة أن التفكير القوى ولفترة طويلة فى شىء لا يؤدى دائمًا بالضرورة إلى نتائج أفضل، وأن المخ البشرى قد تطور حتى أصبحنا نستطيع التفكير بسرعة.

الظهور بمظهر القائد

والجانب الإيجابى فى الشرائح الرقيقة هو القدرة على إصدار أحكام سريعة وصحيحة، ولكنه يتضمن أيضًا جانبًا سلبيًا فى القرارات، وهو التسرع والخطأ.

يقول "جلادويل" إن الشعب الأمريكى انتخب "وارين هاردينج" ليكون رئيسًا للبلاد لأنه كان طويلًا وسيم المظهر، وذا صوت قوى عميق. ويحدث (أثر "وارين هاردينج") عندما يعتقد الناس أن شخصًا معينًا يتحلى بالشجاعة، والذكاء، والمصداقية وفقًا لمظهره - حتى لو لم يكن هذا الاعتقاد مبنيًّا على أساس كما كانت الحال مع "هاردينج" (فهو يعتبر أحد أسوأ الرؤساء الأمريكيين رغم قصر مدة رئاسته).

وقد أجرى "جلادويل" دراسة على أطوال الرؤساء التنفيذيين لكبريات الشركات الأمريكية، فوجد أن الرؤساء التنفيذيين يغلب عليهم - بالإضافة إلى أنهم ذكور بيض البشرة - متوسط طولهم أقل من ست أقدام، وأن أطوال ٥٨٪ من الرؤساء التنفيذيين لأكبر خمسمائة شركة أمريكية أكبر من ست أقدام مقارنة بـ ١٤,٥٪ لدى معظم الشعب الأمريكى. وهذا يوضح أننا نشعر بالحاجة لقائد ذى مظهر معين بالإضافة إلى حاجتنا للقيادة أساسًا. وكلما زاد طول الناس، زادت ثقتنا فيهم، سواء كان لهذه الثقة ما يبررها أم لا.

الانطباعات الأولى المأساوية

الانطباعات الأولى الخاطئة قد تكون نتائجها مأساوية. قدم "جلادويل" تحليلًا طويلًا لمقتل "أمادو ديالو" المأساوى فى منطقة برونكس فى نيويورك. وكان "ديالو" - المهاجر من غينيا - يقف أمام منزله يستنشق بعض الهواء الطلق فى وقت كانت تمر سيارة فى شارعه بها أربعة رجال شرطة شباب ذكور بيض. تساءل الشرطيون عما يفعله "ديالو"؛ فتسرعوا فى استنتاج أنه يتاجر فى المخدرات أو يبحث عن سرقة. وعندما نادوا عليه، دخل إلى منزله لأنه خاف منهم، فاعتبر رجال الشرطة أن هذا تأكيد لظنونهم، فانطلقوا خلفه وأطلقوا عليه النار فأردوه قتيلًا فورًا.

لم يكن "جلادويل" يعتقد أن رجال الشرطة هؤلاء عنصريون، بل اقتبس مقولة عالم النفس "كيث باين": "عندما نأخذ قراراتنا فى جزء من الثانية نكون عرضة للتأثر بالتحيزات والأنماط الثابتة فى تفكيرنا حتى وإن لم نكن نؤمن بتلك الأنماط والتحيزات أو نوافق عليها فعلا". وعندما نكون مضغوطين لاتخاذ قرار فورى، فإننا لا نستطيع أن نستبعد بوعى الارتباطات الضمنية أو التحيزات؛ لأن انطباعاتنا الأولى تأتى من مستوى أعمق من مستوى الوعى لدينا.

ربما كان رجل شرطة أكبر سنًا وأكثر خبرة سيتصرف بصورة أكثر حكمة فى الموقف السابق؛ لأن قراراته ستكون أكثر اعتمادًا على خبرته السابقة، وليس على المظهر فحسب. أو ربما كانت لديه قدرة كبيرة على قراءة التعبيرات البسيطة على وجوه الناس، والتى تعلن الكثير عن دوافعهم رغم أنها لا تستمر إلا لجزء من الثانية.

المعلومات الكثيرة جدًا

اكتشفت مستشفى كوك كاونتى فى شيكاغو أن الكثير من مواردها تُنفق على أَسرة المستشفى المخصصة لمن يُحتمل أن يصابوا بذبحة صدرية. ولم تكن هناك طريقة معيارية لتوقع مدى

احتمال إصابة الفرد بالذبحة؛ لذلك كانت المستشفى تزيد فى الاحتياط. وحتى توفر المال، فقد قررت إدارة المستشفى أن تجرب طريقة سريعة لتقييم مدى مخاطر إصابة الناس بمرض فى القلب يسمى لوغاريتم جولدمان. ولم تكن هناك أية مستشفى مستعدة لتجربة أية طريقة سريعة فى التشخيص أيًّا كانت هذه الطريقة، وكان الأطباء معتادين على الحصول على أكبر قدر من المعلومات عن تاريخ المريض قبل أن يصدروا أى تشخيص. ومع ذلك، فقد نجح اللوغاريتم نجاحًا هائلًا فى كوك كاونتى مما وفر وقت الأطباء والمال للمستشفى.

الافتراض الشائع فى عالم الطب هو أنه كلما زادت المعلومات المتاحة للأطباء، زادت قراراتهم جودة. ومع ذلك، فكثيرًا ما تكون الحال غير ذلك، حيث إن كثرة المعلومات قد تسبب الارتباك مما يؤدى إلى تعدد الطرق والأساليب العلاجية لنفس الحالة المرضية. ولقد اتضح أنه كلما زادت معلومات الأطباء عن مرضاهم، زادت قناعتهم بصحة التشخيص، ومع ذلك فإن مدى دقة التشخيص لا يزيد بزيادة المعلومات المتوافرة.

والدرس الذى نتعلمه من هذا هو أننا نشعر بحاجتنا للكثير من المعلومات حتى نثق فى قدرتنا على إصدار الحكم، ومع ذلك فغالبًا ما تجعلنا كثرة المعلومات أكثر عرضة للخطأ رغم أنها تمنحنا إحساسًا خادعًا باليقين.

تعليقات ختامية

ما سبق ليس إلا لمحة سريعة عن محتويات كتاب *طرفة العين* الذى يحتوى على الكثير من الحالات، والدراسات الرائعة، والمنعطفات الفكرية – من جاذبية النجم "توم هانكس"، إلى سرعة المواعدة بين الجنسين، إلى الإستراتيجية العسكرية، إلى التماثيل الإغريقية المقلدة، إلى كيفية تعامل فرق الأوركسترا مع النوت الموسيقية – مما يوضح نظرية "جلادويل" عن قوة الانطباعات الأولى.

قيل إن كتب "جلادويل" عبارة عن تجميع غير جيد لمقالاته الصحفية بجريدة *The New Yorker*، ومع ذلك فإن شئنا الدقة فسنقول إن أسلوبه فى الكتابة، وانتقاله من فكرة ومثال إلى غيره ناتج عن انبهاره بالأفكار عن الدافع والسلوك البشريين، أيًّا كان مصدرهما.

ورغم أن قصر كتاب *طرفة العين* يجعله رفيقًا جيدًا لرحلة جوية بالطائرة، فإن سهولة قراءته لا ينبغى أن تقلل من أهميته، والمتمثلة فى توضيحه لمنطقة معقدة فى علم النفس للقارئ العادى، وهو ما قد يؤدى إلى تحسين حياته.

"مالكولم جلادويل"

ولد "جلادويل" عام ١٩٦٣ فى المملكة المتحدة لوالد من علماء الرياضيات، ووالدة معالجة نفسية من جامايكا. ونشأ "جلادويل" فى أونتاريو بكندا، حيث التحق بجامعة أونتاريو وتخرج فيها عام ١٦٨٤ بدرجة البكالوريوس فى التاريخ.

ظل "جلادويل" يعمل حوالى عشرة أعوام فى جريدة واشنطن بوست، حيث كان محررًا فى القسم العلمى بها فى البداية، ثم تولى رئاسة مكتبها فى مدينة نيويورك بعد ذلك. وفى عام ١٩٩٦ بدأ عمله بجريدة The New Yorker، حيث يكتب مقالات بها بصورة منتظمة. وقد صنفته مجلة تايم من بين المائة شخص الأكثر تأثيرًا ومن كتبه الأخرى The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference (2000).

بيع من كتاب طرفة العين حوالى ١,٥ مليون نسخة، وترجم إلى خمس وعشرين لغة. ونُشر الكتاب أيضًا تحت عدة عناوين مثل: طرفة العين: قوة عدم التفكير إطلاقًا. ومن المحتمل أن يتحول الكتاب إلى فيلم، حيث اشترى الممثل "ليوناردو دى كابريو" حق تمثيل الكتاب سينمائيًّا بمبلغ مليون دولار أمريكى.

١٩٩٨

العمل بذكاء انفعالى

"تبلغ أهمية الذكاء الانفعالى ضعف أهمية المهارات التحليلية والفنية لدى ذوى الأداء المرتفع.. وكلما زادت ترقية الفرد إداريًا، زادت حاجته للذكاء الانفعالى" .

"لقد بدأ الناس يدركون أن النجاح يتطلب أكثر من التميز العقلى والمهارات الفنية، وأنهم بحاجة لمهارة أخرى للنجاح – أو الازدهار على الأقل – فى سوق عمل متقلب بصورة متزايدة. لقد أصبحت الخصائص الداخلية مثل المرونة، وروح المبادرة، والدافعية، والتفاؤل، وإمكانية التوافق ينظر إليها من منظور تقديرى" .

الخلاصة

ما يميز ذوى الأداء المرتفع فى معظم المجالات هو قدرتهم على توظيف ذكائهم الانفعالى.

المثيل:

"روبرت بولتون": *مهارات الناس* صـ ٣٦

"هيوارد جاردنر": *أطر العقل* صـ ١٣٦

الفصل ٢٣

دانيال جولمان

حقق كتاب *الذكاء العاطفى* من تأليف "دانيال جولمان" (انظر تعليقنا عليه فى كتاب *أهم ٥٠ كتابًا لمساعدة الذات*) نجاحًا هائلًا مفاجئًا، حيث بيع منه أكثر من خمسة ملايين نسخة عبر العالم. لقد استلهم "جولمان" بعض البحوث العلمية التى أجراها "جون ماير"، و"بيتر سالوفى" التى تربط بين الانفعالات والذكاء، واستعان بمهاراته الصحفية (حيث كان صحفيًّا بجريدة نيويورك تايمز)، وخلفيته الأكاديمية فى علم النفس (حيث حصل على الدكتوراه من جامعة هارفارد)، فألف كتابًا رائجًا فى علم النفس ذا أثر غير معتاد.

ورغم أن كتاب *الذكاء العاطفى* قد جذب القارئ العادى، فقد اندهش "جولمان" من مردود عالم الشركات تجاه الكتاب، وقد اتصل به الكثيرون ليحكوا له عن قصصهم، وعادة ما كانوا يقولون له شيئًا مثل : "لم أكن من المتفوقين دراسيًّا، ولكن هأنذا أدير مؤسسة كبرى". ويبدو أنهم وجدوا فى *الذكاء الانفعالى* شرحًا لنجاحهم فى حين أن الآخرين - الأكثر موهبة عقلية - من زملائهم لم يجيدوا الأداء فى الحياة العملية.

إن معظم الكتب التالية والمتابعة للكتب التى تحقق أعلى نسب مبيعات لا تفى بالتوقعات غالبًا، ومع ذلك فإن كتاب *العمل بذكاء انفعالى* لا يقل روعة فى قراءته عن سابقه. قسم "جولمان" كتاب *العمل بذكاء انفعالى* إلى خمسة فصول حاول فيها تعريف ٢٥ "قدرة انفعالية" تحدد إن كان الفرد سيتقدم فى حياته العملية أو يتأخر فيها، ويفسر فيه مبررات ضرورة محاولة إنشاء مؤسسات للذكاء الانفعالى.

ما يريده أصحاب العمل

يبدأ "جولمان" الكتاب بشرح مدى تغير معايير عالم العمل، حيث لم يعد وجود للأمان الوظيفى. فى الماضى كانت تقديراتنا الجامعية، ومهاراتنا الفنية تحدد نوعية الوظيفة التى سنعمل بها، أما الآن فالقدرة الأكاديمية أو الفنية ليست إلا المطلب الأول للحصول على العمل، أما ما يجعلنا "نجومًا" فى أعمالنا فهو ما نمتلكه من قدرات مثل المرونة، وروح المبادرة، والتفاؤل، والتوافق مع التغيير، والتعاطف مع الآخرين. قلائل جدًا من أصحاب العمل من يوظفون أحدًا لديهم لأنه "ذكى انفعاليًّا"، ومع ذلك فإن الذكاء الانفعالى غالبًا ما يكون عاملًا حاسمًا فى التوظيف، وذلك تحت مسميات أخرى مثل: قوة الشخصية، وطبيعة الشخصية، والنضج، والمهارات الرقيقة، والدافع للتميز بدلًا من لفظ الذكاء الانفعالى.

وقد أوضح "جولمان" سبب أهمية الذكاء الانفعالى للشركات حاليًا، وسبب رغبتها فى زيادته بين العاملين بها، وهو أن تطوير منتجات جديدة فرصه محدودة للغاية فى المجالات التنافسية. إن

الشركات لا تتنافس على المنتجات فحسب، بل وعلى مدى جودة استفادتها من قدرات العاملين بها أيضًا. والذكاء الانفعالى هو ما يجعل الشركات تتقدم فى بيئة العمل الصعبة حاليًا.

ويعرض "جولمان" فى الكتاب بحثًا تم إجراؤه على مائة وعشرين شركة طُلب من المسئولين فيها أن يصفوا القدرات التى تجعل العاملين لديهم ممتازين، فمثلت قدرات الذكاء الانفعالى نسبة ٦٧٪ من هذه القدرات. ومعنى هذا أن اثنتين من كل ثلاث مهارات سلوكية فى اختيار العاملين الجدد تتجاوز اختبار معامل الذكاء أو متطلبات الخبرة الفنية. يريد أصحاب الأعمال فى العاملين لديهم الخصائص التالية بالتحديد:

- مهارات الاستماع والتواصل.
- القدرة على التأقلم مع التغيير، والتغلب على الانتكاسات.
- الثقة بالنفس، والدافعية، والرغبة فى تطوير المسيرة المهنية.
- القدرة على العمل مع الآخرين، والتعامل مع الاختلافات.
- الرغبة فى تقديم الإسهامات، أو القيادة.

هل تتميز بالكفاءة الانفعالية؟

فى عام ١٩٧٣، نشر "ديفيد ماكليلاند" ناصح "جولمان" بحثًا شهيرًا فى *مجلة American Psychologist قال فيه إن الاختبارات التقليدية فى الجامعات* واختبارات الذكاء ليست مؤشرًا جيدًا على مدى جودة أداء المرء فى عمله، وقال إن الناس ينبغى أن تُختبر لمعرفة مدى تمتعهم بـ "القدرات" المهمة فى مجالات أعمالهم. وقد مهد هذا الطريق لبداية اختبارات الكفاءة، والتى أصبحت الآن تستخدم على نطاق واسع لاختيار الموظفين أو تشكيل فرق العمل إلى جانب اعتبارات المهارات الأكاديمية والخبرة التقليدية. وقد أصبحت فكرة "ماكليلاند" شبه تقليدية حاليًا، أما فى وقت ظهورها فقد كانت ثورية للغاية. أما "جولمان"، فقد أضاف على أفكار "ماكليلاند"، فقدم خمسًا وعشرين قدرة انفعالية ترتكز على الأسس الخمسة التالية:

الوعى بالذات

وهو وعى المرء بمشاعره، وقدرته على استخدامها كموجه لاتخاذ قرارات أفضل، ومعرفته بقدراته وبمواضع قصوره، والشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شىء.

تنظيم الذات

وهو الانتباه، ويقظة الضمير، وتأجيل الشعور بالراحة حتى تحقيق الأهداف، والقدرة على التعافى من الأزمات الانفعالية وإدارة الانفعالات.

التحفيز

وهو وضع توجه بالهدف أو الإنجاز، والنظر للإحباطات والانتكاسات من منظورها الصحيح، ومراجعة وتصحيح مفاهيم مثل روح المبادرة والمثابرة.

روح التعاطف

وهى الوعى بما يشعر به الآخرون وما يفكرون فيه؛ وبالتالى القدرة على التأثير على عدد كبير من الناس.

المهارات الاجتماعية

وهى التعامل مع العلاقات الشخصية والوعى بالعلاقات الاجتماعية وما يرغب فيه الأفراد، والتعامل الجيد مع الناس والقدرة على تحقيق النتائج.

والذكاء الانفعالى يحقق أقصى استفادة ممكنة من أية مهارات فنية لدى الفرد - كما يقول "جولمان". يريد العلماء أن يعرّف العالم كله ما يفعلونه، ويريد مبرمجو الحواسب أن يشعر الناس بأنهم يستهدفون خدمتهم، وأنهم ليسوا "فنيين" فحسب، ويستعين معظم شركات التكنولوجيا بحلالى مشاكل تدفع لهم رواتب عالية، ووظيفتهم إقامة روابط مع العملاء لإنجاز العمل. وهؤلاء بمثل ذكاء ومهارات العاملين الفنيين وبالإضافة لذلك، فإنهم يتمتعون بالقدرة على الاستماع للناس، والتأثير عليهم، وتحفيزهم، وجعلهم يتعاونون.

ويقول"جولمان" إن الذكاء الانفعالى لا يعنى "التحلى باللطف"، بل ولا التعبير عن المشاعر، فهو يعلمنا كيف نعبر عن تلك المشاعر بطرق مناسبة وفى أوقات مناسبة، وينمى القدرة على التعاطف مع الآخرين والعمل معهم بصورة جيدة.

ولا يوضح اختبار معامل الذكاء إلا نسبة ٢٥٪ من أداء العمل - كما يقول "جولمان"، وهذا يترك نسبة ٧٥٪ من الأداء للعوامل الأخرى. تتطلب معظم مجالات العمل درجة معقولة من القدرة المعرفية أو اختبار معامل الذكاء، بالإضافة إلى مستويات أساسية من الكفاءة، والمعرفة أو الخبرة. وعلاوة على هذا، فإن القدرات الانفعالية والاجتماعية هى ما تميز القادة عن باقى العاملين.

ما يميز ذوى الأداء الأفضل

يقول "جولمان" إنه كلما علا منصب الفرد فى المؤسسة، زادت أهمية "المهارات الرقيقة" فى أدائه لعمله أداء جيدًا. وعلى قمة المستوى القيادى ليس للمهارات الفنية قيمة كبيرة؛ فالمهم هنا — بالإضافة إلى العوامل الواضحة مثل الرغبة فى الإنجاز والقدرة على قيادة فرق العمل:

- ❖ القدرة على التفكير "الشامل"، أو القدرة على تصور التوجهات المستقبلية بدقة من خلال الكميات الهائلة من المعلومات المتاحة.

❖ الوعى بأصحاب المصالح ومصالحهم بداخل المؤسسة، وتكوين رؤية لكيفية تفاعل أشخاص أو جماعات معينة وتأثير كل منها على الأخرى.
❖ الثقة بالنفس. ابتكر عالم النفس "ألبرت باندورا" مصطلح "الكفاية الذاتية" لوصف اعتقاد الفرد فى إمكاناته وقدرته على الأداء، بالإضافة إلى قدراته الفعلية. وهذا الاعتقاد وحده مؤشر رائع على مدى تميز المرء الفعلى فى عمله.
❖ الحدس. اكتشفت الدراسات على أصحاب الشركات وكبار التنفيذيين بها أن الحدس من الأسس الرئيسية لاتخاذهم القرار. إنهم بحاجة لاستثارة التحليل الناتج عن "الجانب الأيسر من المخ" لإقناع الآخرين برؤيتهم، ومع ذلك فإن التحليل الذى يجرونه على مستوى اللاوعى هو ما يجعلهم يتخذون قرارات صائبة.

ومن المفيد أيضًا أن نلقى الضوء على إخفاقات التنفيذيين، حيث أورد كتاب *العمل بذكاء انفعالى* عدة دراسات عن تنفيذيين على مستوى عالٍ من الأداء، ومع ذلك تم فصلهم أو تسريحهم من العمل. ووفقًا لـ "مبدأ بيتر" الشهير، فإن هؤلاء قد "ترقوا إلى مستوى عدم الكفاءة"، ووقفوا عنده. ويعتقد "جولمان" أن هؤلاء يفتقرون للقدرات الأساسية فى الذكاء الانفعالى، وأنهم إما متصلبون للغاية، أو غير قادرين أو مستعدين لإحداث التغيير أو قبوله، أو أن علاقاتهم ضعيفة فى المؤسسة، بحيث يشعر العاملون معهم بالغربة عنهم.

وقد اكتشفت شركة إيجون زيهندر للبحوث التنفيذية أن التنفيذيين الذين فشلوا عادة ما يكونون ذوى مستويات مُعامل ذكاء عالية، ويتمتعون بالخبرة فى مجالاتهم، ومع ذلك فكثيرًا ما يقعون فى أخطاء قاتلة مثل الغرور، أو عدم الرغبة فى التعاون، أو عدم القدرة على التغيير، أو الاعتماد المبالغ فيه على القوة العقلية وحدها. وعلى النقيض، فإن معظم المديرين الناجحين يتحلون بالهدوء أثناء الأزمات، ويقبلون الانتقاد، وقد يكونون تلقائيين، ويراهم من يعملون معهم على أنهم يهتمون باحتياجاتهم بقوة.

تعليقات ختامية

ربما ذكر "جولمان" أهم اختلاف بين مُعامل الذكاء، والذكاء الانفعالى، وهو أنه رغم أن البشر ولدوا بمستوى معين من الذكاء لا يتغير كثيرًا بعد مرحلة المراهقة، فإن معظم الذكاء الانفعالى يتم تعلمه. إننا تتاح لنا عبر الوقت فرصة لتحسين قدرتنا على إدارة دوافعنا وانفعالاتنا، وتحفيز أنفسنا، وزيادة وعينا الاجتماعى. والمصطلح القديم لهذه العملية هو "الشخصية"، و"النضج"، وهى على النقيض من الذكاء الفطرى من حيث إن تطويرها مسئوليتنا.

وقد ثار جدل كبير حول فكرة الذكاء الانفعالى، حيث قال "جون ماير"، و "بيتر سالوفى" عالما النفس اللذان كان لهما السبق فى ابتكارها إن توضيح "جولمان" لما يكوِّن الذكاء الانفعالى (بما فى ذلك كلمات مثل: الحماس، والمثابرة، والنضج، وقوة الشخصية) تتجاوز تعريفهما للذكاء الانفعالى، وتشوه معناه الأصلى. وقد أوضحا أيضًا عدم راحتهم تجاه فكرة "جولمان" بأن الذكاء

الانفعالى قد يكون مؤشرًا للنجاح فى الحياة. ومع ذلك، فإن "جولمان" يذكر أن البحوث الكثيرة فى القدرات الانفعالية تعود إلى ثلاثين عامًا مضت، وأنها بالإضافة إلى الدراسات التى أجريت على أكثر من خمسمائة مؤسسة توضح أن معامل الذكاء العقلى مؤشر تالٍ للذكاء الانفعالى فى توقع مدى كفاءة المرء فى أداء العمل.

ومع ذلك، فلا يزال هناك جدل كبير فى وجود الذكاء الانفعالى أساسًا، حيث يقول البعض إن الكثير من خصائص الذكاء الانفعالى مجرد مظاهر أو جوانب للشخصية، فى حين يقول علماء نفس آخرون إن معامل الذكاء لا يزال المؤشر الأكثر مصداقية لتحديد النجاح فى العمل. ومع ذلك فقد تم تشويه حجة "جولمان"، حيث إنه لم يذكر أن معامل الذكاء ليست له قيمة، بل قال إنه فى حالة تساوى كل الأشياء (مستوى الذكاء، والخبرة، والتعليم)، فإن الأكثر نجاحًا فى التعامل مع الآخرين أبعد نظرًا، وأكثر تعاطفًا، وواعون بأن انفعالاتهم ستساعدهم على قطع طريق طويل فى العمل. وهذه الفرضية يعرفها كل من بدأ عملًا، ثم اكتشف أن قدرته "على التقدم" لا تعتمد كثيرًا على ما تعمله فى مدارس التدريب أو الجامعة.

والثلثان الأخيران من كتاب *العمل بذكاء انفعالى* مجرد توضيح لما سبق قوله فى الثلث الأول من الكتاب، ولكنه من الرائع أن تقرأ الأمثلة والنماذج التى استقاها "جولمان" من عالم الشركات. ورغم أن الإحالات المحددة للشركات فى الكتاب تعود لنهاية عقد التسعينات من القرن الماضى - لذلك فهى قديمة - فإن الكتاب وصفة مبدئية للكيفية التى ينبغى أن تعمل بها الشركة التى تتمتع بذكاء انفعالى، وربما غيَّر رؤيتك لكيفية أداء العمل فى مهنتك.

" دانيال جولمان"

نشأ " دانيال جولمان" فى ستوكتون بولاية كاليفورنيا، حيث التحق بكلية أمهريست، وحصل على الدكتوراه من جامعة هارفارد، وكان المشرف على رسالته " ديفيد ماكليلاند" .

ظل " جولمان" على مدار اثنى عشر عامًا يكتب عمودًا صحفيًا بجريدة نيويورك تايمز فى مجال علوم المخ والعلوم السلوكية، بالإضافة إلى عمله ككبير محررى مجلة علم النفس اليوم Psychology Today. وقد حصل على جائزة عن إنجازاته المهنية فى الصحافة من الجمعية الأمريكية لعلم النفس. وفى عام ١٩٩٤ ، شارك " جولمان" عام ١٩٩٤ فى تأسيس التجمع من أجل التعليم الأكاديمى والاجتماعى والانفعالى (CASEL)، وهى مؤسسة تستهدف ترويج التعليم الاجتماعى، والانفعالى، والأكاديمى لزيادة نجاح الأطفال فى الدراسة والحياة. ويشغل " جولمان" حاليًا منصب رئيس مجلس الإدارة المشارك للتجمع من أجل بحوث الذكاء الانفعالى فى المؤسسات، وهو مركز بحثى تابع لجامعة روتجرز.

ومن كتبه الأخرى The Meditative Mind (1996)، و Primal Leadership (2002)، والذى شاركه فى تأليفه " ريتشارد بوياتسيس" ، و" آنى ماكى") ، و Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama (2003).

١٩٩٩

المبادئ السبعة لإنجاح الزواج

" إن ما يجعل الحياة الزوجية تنجح شيء بسيط لدرجة مذهلة؛ فالأزواج السعداء ليسوا أكثر ذكاء، أو ثراءً، أو نضجًا نفسيًّا من غيرهم، بل هم أناس يستخدمون في حياتهم اليومية آلية تطرد أفكار كل منهم السلبية تجاه أزواجهم (وهي أفكار لدى كل الأزواج)، ويمنعونها من السيطرة على أفكارهم الإيجابية تجاههم. إن حياتهم الزوجية ذكية انفعاليًّا" .

" خلاصة نظريتي - ببساطة - أن الزيجات السعيدة تقوم على صداقة قوية، أي احترام متبادل من كلا الزوجين للآخر، واستمتاع بصحبته" .

الخلاصة

ليس ما يجعل الحياة الزوجية قوية سرًا، حيث توضح البحوث النفسية هذا الأمر إذا اهتممنا بمعرفة هذه البحوث.

المثيل

"لوان بريزنداين": *المخ الأنثوي* صـ ٦٢

"سوزان فوروارد": *الابتزاز العاطفي* صـ ١١٢

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين": *الحوارات الصعبة* صـ ٣١٢

الفصل ٢٤

جون إم. جوتمان

عندما بدأ دكتور "جون جوتمان" دراسة موضوع العلاقة الزوجية فى بدايات السبعينات من القرن الماضى لم يكن هناك إلا القليل من المادة العلمية الموثوقة عن الزواج وما يجعله ينجح. وكان مستشارو العلاقات الزوجية يعتمدون على الحكمة التقليدية، والرأى الشخصى، والحدس، والمعتقدات الدينية، وأفكار المعالجين النفسيين لتقديم النصيحة للأزواج مما نتج عنه أن مساعداتهم للأزواج لم تكن ذات كفاءة عالية.

وفى عام ١٩٨٦ أسس "جوتمان" – وهو أستاذ لعلم النفس بجامعة واشنطن فى سياتل، والذى سبق له دراسة الرياضيات فى معهد ماساشوستس للتكنولوجيا – معمل بحوث الأسرة الذى اشتهر باسم "معمل الحب". وكان المعمل عبارة عن شقة مفروشة تطل على بحيرة، وكانت الشقة مجهزة لتصوير وتسجيل ما يحدث بين الزوجين المبحوثين المقيمين فيها من حوارات، ومشادات، ولغة جسم.

وكان هذا المشروع أول ملاحظة علمية لأزواج حقيقيين فى حالة تفاعل يومى فعلى. وعندما نشر "جوتمان" كتابه *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج* (والذى شاركته تأليفه "نان سيلفر")، كان فريق العاملين معه فى معمل الحب قد لاحظوا أكثر من ٦٥٠ زوجًا على مدار أكثر من أربعة عشر عامًا. وكان معظم من يحضرون دروس "جوتمان" عن العلاقة الزوجية على وشك الطلاق، ولكنهم بعد أن يتعلموا المبادئ التى يقدمها لهم، يقل معدل شعورهم بالبؤس بمعدل النصف.

ظهرت مئات الكتب التى تتناول العلاقة الزوجية، ولكن لكتاب "جوتمان" الصدارة، وذلك لأن ما يقدمه من نصائح يقوم على معلومات وبيانات واقعية، وليس على تعميمات حسنة النوايا. وكانت نتيجة ذلك أن بدا الكثير من الحلول التى يقدمها متعارضًا مع المألوف، حيث بدد "جوتمان" عددًا من الأساطير بشأن ما يجعل الحياة الزوجية سعيدة.

الأسطورة الكبرى

يرتاح الكثيرون ممن يحضرون ورش العمل التعليمية التى يعقدها "جوتمان" عن الحياة الزوجية عندما يسمعون فيها أن كل الأزواج يتشاحنون بمن فيهم الأزواج الأكثر سعادة واستقرارًا، وأن ما يعمل على إنجاح الزواج ليس "توافقًا"، بل كيفية حل الأزواج لمشاحناتهم.

ويعلن "جوتمان" تحت عنوان "لماذا يفشل معظم أساليب علاج العلاقة الزوجية" أكبر أسطورة لدى استشاريى العلاقات الزوجية، وهى أن التواصل بين الزوجين هو أساس الزيجات السعيدة الطويلة، حيث يقول هؤلاء المستشارون إن المشاكل الزوجية نتيجة لضعف التواصل، وإن

الاستماع "الهادئ المُحب" لوجهة نظر الزوج سوف يُنجح الزواج. وبدلًا من الصراخ، فإن تكرار ما يقوله الزوج، ثم تقييم دقته، ثم التعبير بهدوء عما تريد سوف يخلق زيادة هائلة فى التفاهم.

وكان أول ظهور لهذه الفكرة على يدى عالم النفس "كارل روجرز" (انظر صـ ٢٧٢ من الكتاب)، والذى قال إن الاستماع بدون إصدار أحكام وقبول مشاعر الآخر يخلق روابط قوية. ومع ذلك يقول "جوتمان" إن تطبيق هذا المبدأ على العلاقة الزوجية لا يحقق نجاحًا، فمعظم الأزواج الذين يلجأون إليه يشعرون بالاكتئاب والضغوط، وحتى من يبدو أن هذا الأسلوب يحقق نجاحًا معهم، ينتكس معظمهم إلى أساليبه القديمة فى الصراعات الزوجية خلال عام. ومع ذلك، فإن تنفيس الزوج عما يضايقه يتضمن أن يكتسح أحد الزوجين الآخر بالانتقاد، وقلائل جدًا من البشر – مثل الدالاى لاما كما يقول "جوتمان" - هم من يستطيعون الصمود فى وجه ذلك الانتقاد.

المزيد من الأساطير

الخلافات الكبرى فى الآراء تدمر الحياة الزوجية.

يعلن "جوتمان" حقيقة بشعة عن الصراع الزوجى عندما يقول: "معظم المجادلات الزوجية لا يمكن حلها"، فقد اكتشف من خلال بحوثه أن نسبة ٦٩٪ من الصراعات الزوجية تتضمن مشاكل دائمة ولا يمكن حلها، كأن يريد أحد الزوجين إنجاب أطفال بينما لا يريد الآخر هذا، أو أن يريد أحد الزوجين ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بصورة أكبر، أو أن يكون أحد الزوجين غزِلًا فى الحفلات ويكره الآخر هذا منه، أو كأن تختلف نظرة الزوجين بشأن كيفية تربية الأبناء.

يقضى الزوجان سنوات طويلة ويبذل كل منهما جهدًا هائلًا لمحاولة تغيير الزوج الآخر رغم أن خلافاتهما الكبرى بشأن القيم وكيفية رؤية العالم هى أشياء لا تتغير. أما الأزواج السعداء، فإنهم يعرفون هذا ويقبل كل منهما زوجه "كما هو".

الزيجات السعيدة يتحلى الزوجان فيها بالانفتاح والصراحة

الحقيقة أن الكثير من الزيجات الناجحة تتضمن الكثير من المشاكل "المخفية". فى الكثير من الزيجات، يهرب الزوج لمشاهدة التليفزيون إذا حدثت مشادة مع زوجته، وتهرع الزوجة إلى التسوق كنوع من العلاج، وبعد ساعتين تكون المشادة قد انتهت ويسعد الزوجان برؤية كل منهما الآخر من جديد. يظل الكثير من العلاقات الزوجية ثابتًا قويًا دون التنفيس عن المشاعر العميقة.

اختلاف الجنسين مشكلة كبيرة فى الحياة الزوجية

يقول "جوتمان" إن حقيقة أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة قد تؤثر على المشاكل الزوجية، ولكنها لا توجِد هذه المشاكل، حيث قال ٧٠٪ من الأزواج إن صداقتهم القوية مع أزواجهم كانت العامل الحاسم فى سعادتهم دون الالتفات إلى اختلاف الجنسين أو أى شىء آخر.

توقع وقوع الطلاق

بعد سنوات كثيرة من البحوث، يزعم "جوتمان" زعمًا مذهلًا بقدرته على توقع وقوع الطلاق بين الزوجين أو استمرارهما معًا بنسبة دقة ٩١٪ بعد أن يلاحظهما لمدة خمس دقائق فقط.

لا يقع الطلاق بين الزوجين نتيجة للمشادات، بل نتيجة للطريقة التى يتجادل كل منهما مع الآخر - كما يقول "جوتمان" الذى استطاع من خلال مشاهدته ساعات لانهائية من الأفلام المصورة لأزواج يتعاملون مع بعضهم أن يحدد عدة دلائل على وقوع الطلاق إن آجلًا أو عاجلًا. ومن تلك الدلائل:

البدايات القاسية

تتسم المناقشات الزوجية التى تبدأ بالسخرية، أو التهكم، أو الازدراء بما يطلق عليه "جوتمان" اسم "البدايات القاسية". ما يبدأ بداية سيئة ينتهى نهاية سيئة.

الانتقاد

هناك فارق بين الشكوى - والتى تشير إلى سلوك محدد وقع من أحد الزوجين - وانتقاد الزوج صاحب السلوك.

الاحتقار

وهو يضمن أية صورة من صور السخرية، أو النظر بجانب العين، أو الاستهزاء، أو إطلاق الأسماء القبيحة على الزوج لإشعاره بالضيق. ومن أسوأ صور الاحتقار، والتى غالبًا ما تتمثل فى السؤال: "وماذا يمكنك أن تفعل؟".

الدفاعية

وهى محاولة إشعار أحد الزوجين لزوجه بأنه هو المشكلة، وكما لو لم يكن من يستخدم أسلوب الدفاعية قد أسهم فى المشكلة بأية صورة.

التبلد

التبلد هو "تجاهل" أحد الزوجين ما يحدث لعدم قدرته على قبول الانتقاد، أو الازدراء، أو الدفاعية؛ لأن هذا التبلد يقلل شعوره بالألم. يقول "جوتمان" إن الرجال هم من يتبلدون فى ٨٥٪ من الزيجات. نظرًا لأن الرجل أقل تعافيًا من الضغوط من المرأة، فإن الاحتمال أن يتمثل رد فعله على الصراع فى صورة نقمة أكبر مصحوبة بمحاولة الانتقام، أو أن يتبنى توجه "لا يهمنى هذا". أما النساء، فإنهن يُجِدن تهدئة أنفسهن بعد المواقف الضاغطة، وهو ما يفسر أيضًا المحاولة شبه الدائمة من النساء لإثارة المشاكل فى العلاقة الزوجية ومحاولة الرجال تجنبها.

الغمر

الصورة المعتادة لـ "غمر" هى تعرض أحد الزوجين لهجمات لفظية مكثفة من زوجه. إننا نحن البشر عندما نتعرض لهجوم يزيد نبض القلب، وضغط الدم، وإفراز الهرمونات لدينا - بما فى ذلك هرمون الأدرينالين - مما يجعل أجسامنا تستشعر الهجوم اللفظى كما لو كان هجومًا على الجسم يشكل مسألة حياة أو موت. يقول "جوتمان" إن الاستجابة واحدة "إذا كنا نواجه حيوانًا مفترسًا، أو زوجة تسأل زوجها بازدراء عن سبب عدم تذكره وضع غطاء قاعدة الحمام بعد استعمالها". وعندما يزداد الغمر، يرغب كلا الزوجين فى تجنب الشعور الناتج عنه، مما ينتج عنه الانفصال العاطفى بينهما.

فشل محاولات الإصلاح

لا يستطيع الأزواج التعساء أن يوقفوا المجادلات الحادة بينهما بأن يقول أحدهما مثلًا: "مهلًا، إننى بحاجة للهدوء"، أو بتلطيف حدة الحديث لمنع تصاعد الصراع، أما الأزواج السعداء فيتمتعون بهذه القدرة الحيوية.

وهذه الدلائل فى حد ذاتها لا تؤدى بالضرورة إلى الطلاق، ولكنها إذا حدثت على مدار فترة طويلة، فمن المحتمل أن ينتهى الزواج. ويصف "جوتمان" الدفاعية، والتبلد، والانتقاد، والازدراء بأنها "معاول الهدم الأربعة"، حيث تؤدى إلى سيطرة المشاعر السلبية ببطء على المشاعر الإيجابية حتى تصل السعادة الزوجية لدرجة من الانحدار تصبح العلاقة معها مؤلمة للغاية. وعندئذ ينفصل الزوجان عاطفيًّا، ويكفان عن محاولة إيجاد الحلول، ويبدأ كل منهما فى حياة مستقلة عن حياة الآخر رغم معيشتهما تحت سقف واحد. وعند هذه المرحلة، يبدأ أحد الزوجين أو كلاهما فى البحث عن الاهتمام، والدعم، والرعاية فى مكان آخر، فتنشأ العلاقات غير الشرعية التى يصفها "جوتمان" بأنها عادة ما تكون دليلًا على حياة زوجية محتضرة وليست سببًا لها.

ما يجعل الحياة الزوجية سعيدة

يدور معظم مبادئ "جوتمان" بما يجعل الحياة الزوجية سعيدة حول عامل واحد، وهو: الصداقة التى تجعل كلا الزوجين يسود بينهما الاحترام المتبادل والاستمتاع بصحبة كل منهما للآخر. الصداقة بين الزوجين تؤدى إلى حالة من الرومانسية وتقلل العدوانية أيضًا، فما دام الزوج يجد "حبًا وإعجابًا" بزوجه، فيستطيع دائمًا إنقاذ علاقته به. أما غياب الحب والإعجاب، فإنه يُوجد فرصة لتقزز أحد الزوجين من الآخر الذى يعبر عنه أثناء شجاره معه، والتقزز سُم العلاقة الزوجية.

ويرى "جوتمان" أن هدف الزواج "معنى مشترك"، أى أن يدعم كل زوجة أحلام زوجه وآماله، وأن الزواج يسير فى الطريق الخطأ إذا ضحى أحد الزوجين بما يريده حتى يُسعد زوجه؛ لأن الصداقة الحقيقية تقوم بين نظراء متماثلين.

ويرتبط بهذه المسألة المحورية للصداقة الاحتياجات التالية:

تعرَّف على عالم زوجك، وأظهِر اهتمامك به

لدى الأزواج فى الزيجات القوية "خرائط حب" لأزواجهم؛ أى يتواصلون مع مشاعرهم ورغباتهم، ويعرفون الأشياء الأساسية عنهم مثل أصدقائهم. وفى غياب مثل هذه المعرفة فإن وقوع حدث كبير فى حياة الزوجين مثل ميلاد طفلهما الأول من المحتمل أن يضعف العلاقة لا أن يقويها.

توجه نحو زوجك

يقول "جوتمان" إن الزوجين يستطيعان الحفاظ على الرومانسية بينهما حتى أثناء حواراتهما الحادة، ولا يتعرض الزواج للخطر إلا عندما يكف أحد الزوجين عن معرفة الآخر (التباعد). ورغم أن بعض الأزواج يعتقدون أن الأمسيات الحالمة، أو الإجازات قد تجلب السعادة لحياتهما الزوجية، فالحق أن مظاهر الاهتمام اليومية البسيطة التى يبديها الزوج لزوجه (توجهه نحوه) هو المهم.

لا تكن صلبًا

النساء منفتحات للتأثر بأزواجهن بحكم طبائعهن، ولكن الرجال يجدون صعوبة فى التأثر بزوجاتهم. ومع ذلك، فعادة ما تكون الزيجات الناجحة هى تلك الزيجات التى يستمع فيها الزوج إلى زوجته، ويهتم بآرائها ومشاعرها. إن الزيجات الأكثر استدامة، والأفضل هى تلك القائمة على المشاركة فى السلطة.

تعليقات ختامية

عندما تعرف "ما يجعل الزواج ناجحًا" بصورة علمية، فإنك تصبح فى وضع أفضل لتحسين علاقتك الزوجية وحمايتها من الفشل.

من المحتمل أن نظل لمدة خمسين عامًا قادمة نعاود النظر فى دهشة لنتساءل عن مدى ضعف معرفة الشخص العادى بردود أفعاله البدنية والنفسية للصراع، وكيفية تعامله مع علاقاته بوجه عام. ومن العجيب أن لدى العِلم الكثير مما يعلمه لنا عن هذه الأشياء - الحب، والرومانسية، والصداقة - بما يجعل حياتنا تستحق أن نحياها.

" جون إم. جوتمان"

" جوتمان" أستاذ متقاعد فى جامعة واشنطن التى بدأ العمل بها عام ١٩٨٦ . وقد ألف أكثر من مائة مقال علمى، والعديد من الكتب منها: A Couple Guide to Communication (1979)، و What Predicts Divorce (1993)، و Raising an Emotionally Intelligent Child (1996)، و The Relationship Cure (2001)، و The Mathematics of Marriage (2003).

ويقدم معهد " جوتمان" الذى أسسه هو وزوجته " جولى شوارتز جوتمان" التدريب للمهنيين والعائلات. وقد أصبح معمل " جوتمان" لبحوث الأسرة - الذى تلقى التمويل من المعهد القومى الأمريكى للصحة العقلية على مدار خمسة عشر عامًا - حاليًا جزءًا من هيئة مستقلة هى معهد بحوث العلاقات.

والمؤلفة المشاركة فى الكتاب " نان سيلفر" رئيسة تحرير مساهمة فى مجلة Parents.

١٩٥٨
طبيعة الحب

" إن القليل الذى نعرفه عن الحب لا يتجاوز الملاحظة البسيطة، والقليل الذى نكتبه عنه كتب الشعراء والروائيون أفضل منه، ومع ذلك فالمهم هو حقيقة أن علماء النفس يقل اهتمامهم بصورة متزايدة بذلك الدافع الذى يسود حياتنا بالكامل؛ فعلماء النفس – أو مؤلفو الكتب الأكاديمية منهم على الأقل – لا يقتصرون على عدم إبداء اهتمام بأصل الحب والعاطفة وتطورهما فحسب، بل يبدو أنهم لا يدركون وجودهما أصلاً" .

الخلاصة

التواصل البدنى الحميم فى الطفولة هو أساس للصحة العقلية للراشدين.

المثيل

"ستانلى ميلجرام": *إطاعة السلطة* صـ ٢٢٦

"جان بياجيه": *اللغة والتفكير عند الطفل* صـ ٢٥٢

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

"بى. إف. سكينر": *ما وراء الحرية والكرامة* صـ ٣٠٤

الفصل ٢٥

هارى هارلو

فى عام ٨٥٩١، انتُخب "هارى هارلو" الباحث فى الحيوانات العليا رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وفى نفس العام زار مدينة واشنطن، حيث تعقد الجمعية اجتماعها السنوى ليقدم ورقة بحثية عن تجاربه الأخيرة على القرود.

وفى خمسينات القرن الماضى، كان علماء النفس السلوكيون يسيطرون على الجمعية الأمريكية لعلم النفس، والذين كانت تجاربهم الكثيرة على فئران المعامل تستهدف إظهار مدى سهولة تشكيل البيئة لمخ الحيوانات الثديية. أما "هارلو"، وزوجته "مارجريت"، فقد عارضا القاعدة الثابتة بدراستهما للقرود التى كانا يعتقدان أن دراستهما لها ستمنحهما أفكارًا أكثر دقة عن السلوك الإنسانى. ورفض "هارلو" - الذى كان مباشرًا فى حديثه أيضًا - استخدام مصطلحات مثل "التقريبية" عندما كان يتحدث عن الحب، حيث قال لحضور المؤتمر:

" الحب حالة تبعث على العجب، وعميقة، ورقيقة، ولها مردودها. ونظرًا لطبيعته الحميمة اللصيقة؛ فإن البعض يعتبر الحب موضوعًا لا يناسب البحث التجريبى، ومع ذلك فإن أية مشاعر لدى البشر يمكن بحثها تجريبيًّا؛ لأن مهمتنا كعلماء نفس هى أن نحلل كل جوانب السلوك لدى الإنسان والحيوان إلى مكوناتها المتغيرة. وفيما يخص الحب أو العاطفة، فقد فشل علماء النفس فى هذه المهمة".

وتقول المدرسة السلوكية فى علم النفس إن ما يحرك البشر هو دوافعهم الأساسية مثل الجوع، والعطش، والألم، والجنس، وأن الدوافع الأخرى - بما فيها الحب والعاطفة - دوافع ثانوية، وبذلك فقد قلل أتباع هذه المدرسة من قيمة الحب فى تربية الأطفال لصالح "التدريب"، ولم يكن هناك إدراك كبير فى ذلك الوقت لما نعرفه حاليًا من أهمية التواصل البدنى مع الأطفال الرضع.

وقد قلبت ورقة "هارلو" البحثية، والتى كانت بعنوان "طبيعة الحب" كل ذلك التوجه رأسًا على عقب، فقد أدى تأكيد البحث على رفض اعتبار الحب مجرد "دافع ثانوى" إلى أن أصبح ذلك البحث واحدًا من أهم البحوث النفسية على الإطلاق.

الطعام، والشراب، والحب

وقد اختار "هارلو" العمل على صغار القرود؛ لأنها أكثر نضجًا من الأطفال الرضع، وأوضح أنه لا يوجد إلا اختلاف بسيط بينها وبين الأطفال الرضع من حيث كيفية رضاعتها، وتشبثها بأمهاتها، واستجابتها للعاطفة، بل وسمعها ورؤيتها، واكتشف أن طريقة التعلم، بل وكيفية استشعار الخوف والإحباط متشابه بين الاثنين.

ولاحظ أن غياب تواصل هذه القرود مع أمهاتها يجعلها أكثر تعلقًا بتشكيلات قماشية (والتى لم تكن بالوسائد القماشية التى كانت تغطى أرضية الأقفاص الصلبة. وعند إزالة تلك الوسائد على فترات منتظمة لوضع وسائد جديدة كانت صغار القرود تمر بنوبات غضب. وقد لاحظ "هارلو" أن رد الفعل هذا كان أشبه بتعلق الأطفال الصغار بوسادة أو بطانية أو دمية معنية. ومن المذهل أن البحث قد كشف عن أن صغار القرود التى نشأت فى أقفاص لا توجد بها تشكيلات قماشية تتعلق بها قلت فرص بقائها على قيد الحياة لأكثر من خمسة أيام. وكان يبدو أن وجود أشياء تتشبث بها القرود مسألة إحساس بالراحة فحسب، ومع ذلك فقد كانت تلك الأشياء عاملًا مهمًا فى بقاء تلك القرود الصغار على قيد الحياة فى حالة غياب أمهاتها.

وكان تفسير السلوكيين لهذا أن الرضع - سواء كانوا قرودًا أو بشرًا - يحبون أمهاتهم بسبب الغذاء بإرضاعهن لهم؛ فالطعام حاجة أساسية والأمهات تشبعنها لهم. ولكن ما رآه "هارلو" مع التشكيلات القماشية جعله يتساءل إن كان الرضع يحبون أمهاتهم لشىء آخر غير اللبن الذى يمنحنه لهم كالدفء والعاطفة مثلًا، وأنه ربما كان الحب حاجة أساسية مثل الطعام والشراب.

الأمهات القماشية والأمهات الحديدية

وحتى يتحقق "هارلو" من مدى صحة هذه الفرضية، فقد صنع هو وفريقه "أمهات بديلة" من الخشب المغطى بقماش ناعم، وبها مصباح كهربى لتوفير الدفء، وصنع "أمهات" أخرى من شبك حديدى فقط. وكانت الأم القماشية هى التى تقدم اللبن لأربعة قرود حديثة الولادة، بينما لم تكن الأم الحديدية تقدم اللبن فى حين كان العكس صحيحًا مع قرود أخرى حديثة الولادة. أظهر البحث أن القرود قد فضلت التواصل البدنى مع الأم القماشية الناعمة رغم أنها لم تكن تدر لبنًا.

وقد نقضت هذه النتيجة الحكمة التقليدية من أن الرضع مهيئون لحب أمهاتهم لمجرد أنهن يمنحنهم اللبن؛ وبذلك يشبعن حاجتهم للبقاء على قيد الحياة، حيث بات من الواضح أن القدرة على الإرضاع لم تكن العامل الأساسى لدى القرود، بل كان المهم التواصل البدنى، أو "حب الأم". وقد تمادى "هارلو"، فاقترح أنه ربما كانت الوظيفة الأساسية لعملية الإرضاع هى ضمان التواصل البدنى بين الأم والرضيع؛ وذلك لأن العلاقة المُحبة كان من الواضح أنها حيوية لبقاء الرضيع على قيد الحياة، حيث قال إنه بعد الفطام تظل الرابطة موجودة.

الحب أعمى

لأن الرضع يهربون لأمهاتهم ويتشبثون بهن كلما لاح لهم خطر أو خوف؛ فقد أراد "هارلو" أن يرى إن كان هذا سيحدث للقرود الرضع مع أمهاتها القماشية أو المعدنية، فوجد أن القرود تهرب إلى الأم القماشية بغض النظر عن مدى "إرضاعها" لها. وحدث نفس الشىء عندما تم وضع القرود فى غرفة غير مألوفة لها وبها مثير بصرى جديد، فوجد أنها تهرب إلى الأمهات القماشية.

واكتشف "هارلو" أيضًا أن القرود التى فُصلت عن أمهاتها البديلات لفترات طويلة (خمسة أشهر) ظلت تصدر نفس الاستجابة تجاهها إذا أتيحت لها الفرصة لذلك. إن الروابط - إذا

تكونت - تصبح عالية المقاومة لعوامل النسيان. بل واكتشف أن القرود التى تربت فى ظل غياب أية أم - فعلية أو بديلة - شعرت بالارتباك والخوف ليوم أو يومين عند وضعها مع أمهات قماشية، ثم ذهبت إليها لتدفئها وللبحث عن إقامة علاقة معها، وبعد فترة بدأت هذه القرود تصدر نفس السلوكيات التى تصدرها القرود التى ظلت بصحبة أمهات بديلة طوال الوقت.

وفى تنويع على هذه الدراسة تمت تهيئة بعض هذه الأمهات البديلات حتى تتحرك وتكون أكثر دفئًا، فكانت النتيجة أن أصبحت القرود الصغيرة أكثر ارتباطًا بها، بحيث أصبحت تتشبث بها لمدد وصلت إلى ثمانى عشرة ساعة يوميًّا.

هل كانت وجوه الأمهات البديلة، أم عيناها الكبيرتان المدهونتان، أم أفواها هو ما أشع الحب إلى القرود الصغيرة ؟ كانت إحدى الأمهات التى استعان بها "هارلو" فى تجاربه ذات رأس عبارة عن كرة من الخشب ليس بها أية ملامح للوجه، وقد أقام قرد صغير رابطة معها لمدة ستة أشهر. وبعد ذلك تم وضع أمين خشبيتين ذواتى أوجه، فما كان من القرد إلا أن أدار وجهيهما حتى لا يراهما - أى كما اعتاد أن يرى أمه! وهنا أيضًا توضح تجربة "هارلو" أن المهم فى حميمة العلاقة بالأم هو الرابطة القوية بها بغض النظر عن شكلها أو حتى عدم فاعليتها فى التعامل مع أبنائها. ولم يكن "هارلو" يمزح عندما كتب يقول: "الحب أعمى"، حيث اكتشف أنه ليس هناك اختلاف فى نوعية الأمومة التى تقدمها الأم البديلة عن تلك التى تقدمها الأم الحقيقية، حيث كان من الواضح أن ما يحتاج إليه القرود الصغار هو مجرد "شكل للأم" حتى ينموا نموًا صحيًّا سعيدًا.

الحقيقة تنكشف

ومع ذلك، فقد اتضح أن هذا التقييم متعجل، حيث لاحظ "هارلو" أنه عندما كبرت القرود التى رباها بهذه الطريقة كان لديها الكثير من المشاكل، فلم تكن تصدر ردود أفعال طبيعية بل تمثلت ردود أفعالها فى التقلب بين التعلق المتشبث، والعدوان المدمر - والمتمثل فى إيذاء أجسامها، أو بعثرة قصاصات الورق أو القماش - وأنها حتى بعد أن كبرت، ظلت تتشبث بالأشياء الناعمة، ولم تكن تميز بين الجمادات والكائنات الحية. ورغم أن هذه القرود كانت تستطيع إظهار العاطفة تجاه القرود من الجنس الآخر، فلم يستطع التزاوج منها إلا القليل، بل ومن تزاوج منها وأنجب لم يستطع تقديم الرعاية المناسبة لأبنائه. من الواضح أن عدم وجود الاستجابة الطبيعية من أمهاتها المزيفات، وعزلة هذه القرود عن غيرها قد جعلها ضعيفة التوافق اجتماعيًّا؛ فلم تكن لديها فكرة بالسلوكيات المقبولة وغير المقبولة اجتماعيًّا، ولم يكن لديها تصور بالأخذ والعطاء الطبيعى فى العلاقات.

والحق أن ما اكتشفه "هارلو" كان عالم النفس المجرى "رينيه سبيتز" قد لاحظه فى أربعينات القرن الماضى، حيث قارن فى دراسته الشهيرة بين الأطفال الرضع الذين تربوا فى بيئتين مختلفتين، حيث تربى أطفال المجموعة الأولى فى بيت نظيف مرتب، ولكنه كان أشبه بعيادة بدرجة ما، أما أطفال المجموعة الثانية فقد تربوا فى حضانة للرضع بأحد السجون، وهو مكان ملئ بالحركة حيث يحظى الأطفال فيه بالكثير من التواصل البدنى. وفى خلال عامين، كان ثلث الأطفال الذين تربوا

فى البيت النظيف قد ماتوا فى حين أن كل الأطفال الذين تربوا فى حضانة الرضع بالسجن ظلوا أحياء على مدار السنوات الخمس التالية ومن بين الأطفال الذين تربوا فى البيت النظيف ولم يموتوا شبَّ الكثير منهم وهم يعانون مشاكل مختلفة؛ حيث بقى عشرون منهم تحت رعاية المؤسسة التى تربوا بها، والشىء الذى صنع الفارق بين المجموعتين هو أن أمهات الرضع الذين تربوا فى حضانة السجن كان مسموحًا لهن بالعناية بهم، بينما عاش أطفال البيت النظيف تحت نظام قاس يديره ممرضات متخصصات. وسواء كان سبب وفاة هؤلاء الأطفال بدنيًّا أو نفسيًّا، فقد كانَ سببهُ عدم وجود العاطفة البدنية والحب.

تعليقات ختامية

يقول النقاد إن كل ما فعله "هارلو" هو البرهنة العلمية على ما كان معروفًا بالفطرة - أى حاجة الرضع والأطفال الصغار لإقامة تواصل بدنى وانفعالى مع شخص بمثل حاجاتهم للأكسجين. ومع ذلك، فإن مهمة البرهنة بما لا يدع مجالاً للشك على ما نعرفه بالفعل يبدو أنه دور علم النفس التجريبى، ولم يتم تغيير طريقة إدارة بيوت رعاية الأطفال، أو هيئات الخدمات الاجتماعية إلا بعد تجارب "هارلو". لقد تحول ما كان يبدو تحديًّا للنظرة الشائعة لتربية الأطفال إلى حكمة تقليدية الآن، ومن بين دلائل ذلك الاقتراح الذى كثيرًا ما يقدم الآن لمن تلد لأول مرة بأنها يجب أن تحمل وليدها بعد الولادة مباشرة وتقربه منها.

وقد أوضح عمل "هارلو" مع القرود أيضًا ما أصبحنا الآن نعرفه عن ذكاء الحيوانات وقدرتها على المشاعر. كان "بى. إف. سكيز" يعتقد (انظر صـ ٢٦٦) أن الحيوانات ليس لديها مشاعر، ولكن القرود التى رباها "هارلو" قد ازدهرت على الفضول والتعلم وكانت لديها احتياجات عاطفية قوية.

ورغم أن لهذه المعرفة تكلفتها؛ لأن المفارقة الكبرى للعالِم الذى ساعد على تحديد "طبيعة الحب" كانت فى معامله، والتى كانت فى الغالب أماكن قاسية على القرود أنفسها. ومع تقدم "هارلو" فى العمر، أصبحت تجاربه أكثر قسوة؛ لذلك أصبح موضع تركيز حركة تحرير الحيوانات - ولهم الحق فى ذلك - حيث اعتبر الكثيرون ممن شاركوا فى تجاربه الأخيرة أن تلك الخبرة كانت مدمرة لمعنوياتهم.

وإذا أردت معرفة المزيد عن حياة "هارلو" الشخصية - طلاقه، ووفاة زوجته الثانية، وزواجه مرة أخرى، ومشاكله مع الشراب، ونوعية تربيته لأبنائه، فاقرأ كتاب: Love at Goon Park Harry Harlow and the Science of Affection (٢٠٠٢) لمؤلفته "ديبورا بلوم". وقد استمدت المؤلفة عنوان الكتاب من اسم الشهرة الذى كان يطلق على معمل "هارلو" فى جامعة ويسكونسين، والذى كان عنوانه N. Park ٦٠٠. وقد وجد الكثيرون أن عنوان الكتاب ينطبق على "هارلو" تمامًا بسبب آرائه ضد الحركة النسوية، وقلة إحساسه الشهيرة عنه، وشهرته غير الحميدة فى إجراء التجارب. لقد كان "هارلو" شخصية مخيفة.

"هارى هارلو"

وُلد باسم "هارى إسرائيل" بمدينة فيرفيلد فى ولاية أيوا عام ١٩٠٥، وكان فى طفولته طموحًا ذكيًّا مما جعله يجد لنفسه مكانًا فى جامعة ستانفورد. حصل على البكالوريوس والدكتوراه، وفى الخامسة والعشرين من عمره تم تعيينه فى جامعة ويسكونسين. وفى ذلك الوقت غير لقبه من "إسرائيل" إلى "هارلو" رغبة فى عدم تأثر حياته المهنية بلقبه. وبعد ذلك، أسس معملًا لدراسة الحيوانات العليا وعمل مع "لويس تيرمان" الباحث فى اختبار مُعامل الذكاء، ومع "أبراهام ماسلو" أيضًا.

وظل "هارلو" فى جامعة ويسكونسين طوال معظم حياته المهنية، وكان أستاذ البحث فى جورج كارى كومستوك حتى عام ١٩٧٤. وقد رأس قسم بحوث الموارد البشرية فى الجيش الأمريكى، وحاضر فى جامعتى كورنيل، ونورثويسترن وغيرهما. وفى عام ١٩٧٢، حصل على الميدالية الذهبية من جمعية علم النفس الأمريكية، وانتقل عام ١٩٧٤ ليعيش بمدينة تاكسون، وليعمل أستاذًا شرفيًّا فى جامعة أريزونا.

عملت معه زوجته الأولى "كلارا ميرز" فى بحوثه على الحيوانات العليا، ولكنهما طُلقا عام ١٩٤٦، ثم تزوج "مارجريت كيون (مارلو)"، ثم عاود الزواج من "كلارا ميرز" بعد وفاة "مارجريت" عام ١٩٧٠، وله منها ثلاثة أبناء، وابنة. مات "هارلو" عام ١٩٨١.

١٩٦٧
أنا على ما يرام ـ أنت على ما يرام

"لا يهدف هذا الكتاب إلى تقديم معلومات جديدة فقط، بل يهدف أيضًا لتقديم إجابة عن السؤال عن سبب معيشة الناس لحياة جيدة. ربما يعرف الناس أن الخبراء لديهم الكثير من المعرفة عن السلوك الإنساني، ومع ذلك فلا يبدو أن لهذه المعرفة أى أثر على تعامل هؤلاء الخبراء مع الشراب، أو حياتهم الزوجية المنهارة، أو أبنائهم سيئى التوافق" .

" عندما ندرك الأوضاع والألعاب تبدأ حرية رد الفعل فى الظهور كاحتمال حقيقى" .

الخلاصة

إذا ازددنا وعيًا بردود أفعالنا الفطرية، وأنماطنا السلوكية، فسوف تصبح حياتنا حرة فعلاً.

المثيل

"إيريك بيرن": *ألعاب تلعبها الناس* صـ ٢٦

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع* صـ ١٢٤

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٨٠

الفصل ٢٦

توماس إيه. هاريس

إن تمثيل محتوى كتاب أو مضمونه فى المسلسلات التليفزيونية الاجتماعية يدل على أنه من الكتب المهمة. فى إحدى حلقات المسلسل *Seinfeld*، يفتح بطل المسلسل "شاينفيلد" باب شقته ليجد "جورج كوستانزا" - الميئوس منه أبدًا - متمددًا على أريكة ويقرأ كتاب *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام*. وكان "جيرى شاينفليد" يرى أن قراءة كتاب فى مساعدة الذات ذى عنوان سخيف دليل آخر على أن صديقه ضائع ضياعًا كاملًا.

والحق أن كتاب *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام* كان كتابًا شهيرًا فى فترة الطفرة فى كتب علم النفس الشعبية أثناء الستينات والسبعينات من القرن الماضى. وكان الطلب على الكتاب مرتفعًا، ولا يزال حتى الآن يجلس متربعًا بين أهم الكتب فى علم النفس لمبيعاته التى تجاوزت العشرة ملايين نسخة. ولكن ما الذى توضحه أرقام مبيعات كتاب؟ لقد بيع الكثير من الكتب التافهة فى تلك الفترة، ولكن ما ميز كتاب *أنا على ما يرام — أنت على ما يرام* هو أنه لا يزال يُقرأ ويستخدم حتى الآن.

عائلتك العقلية: الأب، الراشد، الطفل

حتى ندرك سبب نجاح كتاب "هاريس"؛ فلابد أن نقرأ كتاب *ألعاب تلعبها الناس* (انظر تعليقنا عليه صد ٣٠) من تأليف ناصحه "إيريك بيرن"، حيث جعل "هاريس" كتاب "بيرن" أساسًا لكتابه، ولكنه بدلًا من أن يحلل الألعاب التى تلعبها الناس، فقد ركز على فكرة "بيرن" عن الأصوات الثلاثة الداخلية التى تتحدث إلينا طوال الوقت فى صورة الشخصيات النمطية: الأب، والراشد، والطفل. إننا جميعًا لدينا (بيانات) بالأب، والراشد، والطفل توجه أفكارنا وقراراتنا، وقد كان "هاريس" يعتقد أن تحليل الصفقات سيحرر الراشد - أو الصوت المعتقل.

إن صوت الراشد يحررنا من الطاعة التى لا تتضمن تفكيرًا (الطفل)، أو العادات المتأصلة لدينا والتحيز (الأب)، ويمنحنا حرية الإرادة. يمثل الراشد الموضوعية التى جعلت سقراط يقول: "الحياة التى لا نفحصها لا تستحق منا أن نعيشها". إنه الصوت المتعقل الأخلاقى الذى يجعلنا ننمو، ونراجع بيانات الطفل أو الأب لنرى إن كانت تناسب موقفًا معينًا. قد نشعر بالرغبة فى ثورة عارمة عندما يتأخر موظف الاستقبال فى فندق فحص حجزنا، ومع ذلك فإن صوت الراشد لدينا يجعلنا نقرر أن نقبل هذا مؤقتًا، ونحن نعرف أنه من الأفضل أن نظل هادئين إن كان لدينا حل إيجابى.

ويدرج "هاريس" فى كتابه الكثير من الأمثلة، والنماذج لحوارات توضح أناسًا وهم يمارسون نمط الطفل أو الأب موضحًا مدى صعوبة التحرر من العنصرية أو أى نوع من أنواع التحيز عندما لا نعى الأنماط التى نعمل من خلالها.

متطلبات أن نكون "على ما يرام"

ما المعنى الحقيقى لجملة عنوان الكتاب "أنا على ما يرام - أنت على ما يرام"؟ لقد لاحظ "هاريس" أن الأطفال - ونتيجة لضعف قوتهم مقارنة بالراشدين - يقولون لأنفسهم: "أنا لست على ما يرام، بينما أنت - ولأنك كبير راشد - على ما يرام". إن كل طفل يتعلم هذا، حتى إن كان يحظى بطفولة سعيدة، وينتقل الكثيرون من الراشدين إلى هذه الحالة عندما يموت والداهم، ثم يواصلونها بطريقة معكوسة مع أبنائهم. ومع ذلك فالأخبار الجيدة هنا هى أننا عندما نعرف أن هذه الحالة نتيجة قرار، فإننا نستطيع أن نقرر أن نحل محلها حالة هادئة مُحبة للذات.

إننا لسنا فى حالة دائمة من "أنا على ما يرام - أنت على ما يرام"، فربما شعرنا بها فى مناسبة معينة، ولكنها لابد أن تكون قرارًا واعيًا (وليس مجرد شعور) يستند إلى ثقة فى الناس بوجه عام إذا أردنا أن تكون حالة راسخة لدينا بدرجة من الدرجات. إنها قبول كامل لذواتنا وللآخرين. وفى هذه الحالة نزداد قدرة على تجاوز السلوكيات الناتجة عن حالة الطفل أو الأب لدى الآخرين حتى لو كانت هذه السلوكيات تسبب لنا الضيق، ونصل لمرحلة لا نتوقع عندها أن تجعلنا كل صفقة سعداء لمعرفتنا أن "أنا على ما يرام - أنت على ما يرام" حالة صحيحة حتى إن لم نجد دلائل عليها.

وسواء أطلقت على هذه الحالة الأنا الأعلى، أو الراشد، أو "الذات العليا" — بلغة مذهب العصر الجديد، فإن استعدادنا للسماح لأصواتنا الداخلية الناضجة بأن تكون لها المقدمة جزء من تطورنا كبشر. ويقدم لنا كتاب *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام* مفتاحًا للخروج من السجن العقلى الذى قد لا نعرف أصلًا أننا نسكنه. غالبًا ما يكون من الأكثر إرضاءً، والأسهل بالتأكيد أن نلعب ألعابًا، أو نتخذ موقفًا دفاعيًّا، أو نلجأ للتحيزات، وفى مجتمعنا الحالى من الممكن أن يعتبرنا الناس ناجحين رغم أننا نظل فى حالة الطفل على مدار حياتنا، وبفعلنا ذلك فإننا نعتبر الآخرين أشياء يمكن أن تساعدنا على تحقيق أهدافنا أو تعترض طريق تحقيقها. أما الناجحون فعلًا - وعلى النقيض - فإنهم يعتبرون الآخرين مساوين لهم، وأنهم يستطيعون أن يتعلموا منهم أشياء مهمة.

تعليقات ختامية

رغم أن كتاب "بيرن" عن تحليل الصفقات قد يكون الكتاب الأفضل، فقد حقق كتاب *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام* مبيعات هائلة، ومن الأسباب الرئيسية لذلك النجاح هو استخدامه لأطر سهلة الفهم لحالات الأب، والراشد، والطفل. وربما بدت مصطلحات الكتاب بها بعض الحمق، ولكن الحق أنها تتوازى مع ثالوث الأنا الأعلى، والأنا، والهو لدى فرويد، وهى العناصر

الأساسية التى قدمها "فرويد" لفهم السلوك الإنسانى. ورغم أن هذا الكتاب من فئة كتب علم النفس التى يستطيع القارئ العادى فهمها، فإن "هاريس" لم يحاول المبالغة فى التبسيط فيه حتى يرضى الجميع، حيث اقتبس بحرية من مقولات "إيمرسون"، و"ويتمان"، و"أفلاطون"، و"فرويد" مفترضًا أن القارئ إن لم يكن يعرف شيئًا عن هذه الرموز الكبيرة، فإنه ينبغى أن يعرف عنها شيئًا بالتأكيد.

ورغم أن مصطلح تحليل الصفقات سيظل غير مستساغ أو شعبى الاستخدام، فإن قيمته الحقيقية تكمن فى أنه جعلنا ندرك أنماطنا السلوكية السلبية - اللاواعية فى العادة، وإذا أخذنا فى الاعتبار طبيعة تحليل الصفقات التى "يمكن للمرء أن يكتشفها بنفسه"، فإن الغالبية من المشتغلين بعلم النفس لم يفسحوا له مجالاً كبيرًا، ومع ذلك فقد أصبح تحليل الصفقات جزءًا من الأدوات التى يستخدمها علماء النفس والمعالجون النفسيون الذين يبحثون عن أساليب عملية ممكنه التطبيق لإحداث التغيير.

والأكثر من ذلك أن تحليل الصفقات قد وجد طريقه إلى الكتابات الأدبية، حيث يعترف "جيمس ريدفيلد" بأن "هاريس"، و"بيرن" قد تركا أثرًا هائلًا على تأليف كتاب من بين أعلى الكتب مبيعًا فى تسعينات القرن الماضى وهو *The Celestine Prophecy*. إن "دراما السيطرة" التى تشارك فيها شخصيات الكتاب الباحثة عن التحرر منها تعتمد اعتمادًا أساسيًا على الألعاب والأوضاع فى تحليل الصفقات، ويعتمد بقاء شخوص الكتاب - بل وتطور الجنس البشرى بكامله - على قدرتهم على تجاوز هذه الاستجابات الآلية.

"توماس هاريس"

ولد "هاريس" فى تكساس، والتحق بكلية الطب بجامعة تمبل فى فيلادلفيا، وفى عام ١٩٤٢ بدأ تدربه على العلاج النفسى فى مستشفى سانت إليزابيث بمدينة واشنطن. وعمل معالجًا نفسيًا فى القوات البحرية الأمريكية لعدة سنوات، وكان فى بيرل هاربر عندما تعرضت للهجوم اليابانى. ترقى "هاريس" حتى أصبح رئيس قسم العلاج النفسى فى البحرية الأمريكية.

وبعد انتهاء الحرب، عمل بالتدريس فى جامعة أركانسس لمدة، وكان من كبار مديرى الصحة النفسية بها. وفى عام ١٩٥٦، بدأ ممارسة العلاج النفسى فى عيادته الخاصة بمدينة ساكرامنتو فى كاليفورنيا، وكان مدير الجمعية الدولية لتحليل الصفقات.

١٩٥١
المؤمن الحقيقى

" الحركات الجماهيرية الجديدة لا تجذب إليها الأتباع وتبقيهم بها بسبب مبادئها وما تقدمه من دعوة، بل بسبب تقديمها ملجأ يحمى أتباعها من القلق، وعقم الوجود الفردى، وخلوه من المعنى والمغزى" .

" عادة ما تتهم الحركات الجماهيرية بغمر أتباعها فى الأمل فى المستقبل وتسلب منهم بهجة الحاضر، ومع ذلك فإن المحبطين يرون أن الحاضر سيئ، وأن ما يقدمه من راحة ومتع لا تجعله مثاليًا، و لا يمكن لأى محتوى أو راحة أن تظهر فى عقول هؤلاء إلا من خلال الأمل" .

الخلاصة

تترك الناس أنفسها للقضايا الكبرى حتى تتحرر من مسئوليتها عن حياتها، وتهرب من تفاهة الحاضر وبؤسه.

المثيل

"ناثانيل براند": علم نفس *تقدير الذات* صـ ٤٨

"فيكتور فرانكل": *إرادة المعنى من الحياة* صـ ١١٨

الفصل ٢٧

إريك هوفر

إذا كنت تعرف شخصًا انضم لجماعة سرية، أو غيَّر دينه، أو ألقى بنفسه بالكامل فى حركة سياسية - وبدا فاقدًا لهويته أثناء ذلك - فإن هذا الكتاب يقدم لك فكرة عن كيفية حدوث ذلك. إن كتاب *المؤمن الحقيقى: أفكار حول طبيعة الحركات الجماهيرية* من تأليف مؤلف هاوٍ هو "إريك هوفر" — وكانت وظيفته الأساسية الشحن والتفريغ فى ميناء سان فرانسيسكو — هو نظرة فى الحركات الجماهيرية، وقدرتها على تشكيل العقول، وهو يوضح لنا كيف يؤدى الخواء الروحى بالناس إلى التحرر من هوياتها الثابتة حتى تصبح جزءًا من شىء أو ظاهرة أعظم وأكثر مجدًا.

وللكتاب معنى خاص لنشره وتأليفه فى عشية الحرب العالمية الثانية إذا أخذنا فى الاعتبار الخراب الذى ألحقته حركة واحدة - النازية - بأوربا، ولكنه كتاب لا يقتصر على زمن معين من خلال ملاحظاته لعلم نفس الهوية الجماعية، وسبب استعداد الناس - بل ورغبتها - فى الموت من أجل قضية ما. إن كل ما كتبه يمكن أن ينطبق بالكامل على الإرهابيين، والانتحاريين فى عالم اليوم. لذلك فرغم أن عمر كتاب *المؤمن الحقيقى* يتجاوز نصف قرن، فإنه يرتبط بعصرنا بصورة أكبر من ارتباطه بأى عصر.

الرغبة فى التحول

لماذا تتمتع الحركات الجماهيرية بما تتمتع به من قوة ؟ يجيب "هوفر": "لأنها مليئة بالحماس". عادة ما تتمتع الحركات السياسية القوية بحماس دينى لها، "وقد كانت الثورة الفرنسية بمثابة دين جديد فعلًا، ولكنها استبدلت بقوانين، وطقوس، وشعائر الدين قوانين، وطقوس، وشعائر مخصصة للدولة، وينطبق نفس هذا الوضع على الثروة البلشفية والنازية. إن المطرقة والسندان، والصليب المعقوف لا تختلف كرموز عن الصليب العادى" - كما يقول "هوفر".

ومن يمثلون قيادات المراحل الأولى لأية حركات ثورية يبحثون عن تغيير كبير وشامل فى حياتهم، وهذا هو ما يعرفه زعماء الحركات الجماهيرية؛ لذلك يفعلون كل ما فى وسعهم حتى "يحفزوا الأمل الهائل ويشجعوه". إنهم لا يعِدون بتغييرات تدريجية متمهلة، بل بتغيير شامل فى حياة الشخص المؤمن بالثورة ووجوده بالكامل.

عادة ما ينضم الناس للمؤسسات بحثًا عن مصالحهم الخاصة - حتى يترقوا أو يستفيدوا بصورة من الصور - أما من ينضمون للحركات الثورية فعلى النقيض، حيث ينضمون لها "حتى يتخلصوا من ذات لا يريدونها لأنفسهم". إن لم نكن سعداء بهوياتنا، فهذا لا يهم فى الحركات الكبرى؛ لأن الهوية الفردية غير مهمة فيها مقارنة بالـ "قضية المقدسة" الكبرى التى تحاول الحركة نُصرتها. إن الحركات الثورية تقدم الكبرياء، والهدف، والثقة بالنفس لمن كانوا يعانون

من الإحباط وانعدام المعنى فى حياتهم. كتب "هوفر" يقول: "إن الإيمان بقضية مقدسة بديل معقول لفقدان الإنسان إيمانه بذاته". ومع ذلك، فالمفارقة أن الرغبة فى فقدان ذلك الشعور بالتفرد يؤدى إلى تقدير هائل للذات وشعور بالقيمة.

مرشحون آخرون

ومن غير هؤلاء معرض للانضمام للحركات الجماهيرية ؟ يقول "هوفر" فى الفصل الذى يخصصه عن المنضمين المحتملين للحركات الجماهيرية إن الفقراء فقرًا مدقعًا ليسوا مرشحين جيدين، فإنهم راضون عن بقائهم أحياء بدرجة أكبر ممن تفتحت عيونهم على أشياء أكبر. يقول "هوفر": "يزداد الشعور بالإحباط عندما يكون لدى الإنسان شىء ويريد المزيد بدرجة أكبر من زيادته عندما لا يكون لديه أى شىء ويريد بعض الشىء، حيث يقل شعور الإنسان بالرضا عندما يفتقر للعديد من الأشياء عنه عندما لا يفتقر إلا لشىء واحد".

وينضم الناس للحركات الجماهيرية بحثا عن شعور بالانتماء والرفقة - وهو شعور مفقود غالبًا فى المجتمعات التنافسية ذات الاقتصاد الحر. وربما شعر الناس فى هذه المجتمعات بملل شديد. يقول "هوفر" إن هتلر فى ألمانيا كانت تموله زوجات بعض كبار أصحاب المصانع ممن لم يعُدن يستمتعن بالمسليات أو المحمِسات العادية. إن فكرة مناصرة قضية كبرى وموالاة زعيم هذه الحركة ذات أثر هائل تزيح كل شىء فى طريقها من مشتتات حتى الثابتة منها مثل الأسرة والعمل. والحق أن "هوفر" قد ركز على الحقيقة المثيرة للفضول من أنه غالبًا ما ينضم للحركات الجماهيرية الناس الذين لديهم فرص لامحدودة.

وفى النهاية، فإن الحركات الجماهيرية تجذب إليها أولئك الذين لا يريدون تحمل مسئولية حياتهم، حيث كان شباب النازيين يريدون التحرر من عبء اتخاذ القرارات، وتأسيس حياة الراشدين الذى تحمله آباؤهم. ولقد صدمهم بعد خسارة ألمانيا الحرب أنه كان يُتوقع منهم أن يشعروا بالمسئولية عما حدث؛ لأن نفس هذه المسئولية هى ما كانوا قد تخلوا عنه للنظام الجديد.

لماذا تموت الناس من أجل قضية؟

تعِد الحركات الجماهيرية بتقديم عالم جديد أفضل كثيرًا بما يمكنها من تجاهل الحدود الأخلاقية القائمة، حيث تبرر الغاية المقدسة أو المجيدة استخدام أية وسيلة، ويفعل المؤمنون بالحركة أفعالاً شنيعة ضد غيرهم من البشر حتى يُوجدوا الجنة الموعودة. ويطلب منا "هوفر" أن نكون فى غاية الحرص "عندما تضيع الأحلام والآمال فى الشوارع"، فهذا عادة ما يسبق كارثة من نوع ما.

أما غير المؤمن، فإنه يرى تضحية الشهيد بذاته، أو الانتحارى الذى يفجر نفسه أمر غير عقلانى بالمرة، ومع ذلك فإذا اعتبر شخص أن حياته لا قيمة لها، وكان إيمانه بالحركة التى ينتمى لها عظيمًا؛ فإنه لن يرى الموت فى سبيلها شيئًا كبيرًا. ويقول "هوفر" إن الناس قبل أن تصل لهذه المرحلة تكون قد تجردت من كل شعور بالتفرد. إن الانغمار الكامل فى الحركة الجماعية لا يجعل

الفرد ينظر لغيره كما كان ينظر إليه من قبل على أنه صديق أو أحد أفراد الأسرة، بل على أنه تمثيل لشعب، أو حزب، أو قبيلة.

ويرى المؤمن الحقيقى غير المؤمن على أنه ضعيف، وفاسد، وجبان، ومنحط. وتصور المؤمن لنقاء نيته يجعله يفعل أى شىء باسم النية النبيلة - بما فى ذلك إنهاء حياته بيديه. إن هذا الانغلاق للعقل، بل والعمى لدى المؤمن الحقيقى هو ما يمنحه القوة. إذا كان العالم أبيض وأسود فقط، يصبح السلوك والفعل واضحين، ولكن لا يتعامل مع المفاجآت والتناقضات إلا ذوو العقل المنفتح.

تعليقات ختامية

من أهم أفكار "هوفر" التى قدمها فى هذا الكتاب أن "ما ليس موجودًا" دائمًا ما يكون حافزًا أقوى من "ما هو موجود"؛ ففى حين أن الشخص الطبيعى سوف يعمل على ما لديه بالفعل حتى يتحسن، فإن المؤمن الحقيقى لا يرضى حتى يبنى عالمًا جديدًا بالكامل. ولقد أدت هذه الكراهية للحاضر إلى ضرر هائل، ومع ذلك فلم يكن من الممكن التخلص من عدد من الطواغيت الجبارة لولا هؤلاء الذين حلموا بشىء أفضل وخططوا له، والذين كانوا مستعدين لإشعال ثورة دموية لصالح مُثُل عليا مثل الحرية والمساواة. لقد شكل المتطرفون العالم، سواء كان ذلك التشكيل جيدًا أم سيئًا.

وكتاب *المؤمن الحقيقى* لا يدور حول الحركات الجماهيرية فقط، فهو كتاب فلسفى يتضمن أفكارًا عميقة عن الطبيعة البشرية، ولا يكاد يحتوى على كلمات أو جمل ليست ضرورية. وهذا الكتاب مثال رائع أيضًا على سبب أن مسائل الدوافع والسلوك الإنسانى لا ينبغى أن يقتصر بحثها على علماء النفس وحدهم.

"إريك هوفر"

ولد فى مدينة نيويورك عام ١٩٠٢ لأب مهاجر يعمل ببناء الأكواخ الخشبية. ونشأ "هوفر" يتحدث الإنجليزية والألمانية، وأصيب بالعمى فى السابعة من عمره نتيجة إصابة فى الرأس ففاته الكثير من الدراسة. وفى الخامسة عشرة من عمره حدثت معجزة، حيث استعاد بصره بدون أى تدخل جراحى.

توفى والداه بينما كان لا يزال فى سنوات مراهقته، فورث عنهما ثلاثمائة دولار ورحل إلى كاليفورنيا، وكان يعيل نفسه من العمل اليدوى. وكان "هوفر" يقضى وقت فراغه فى قراءة كل ما تقع عليه يداه بدءًا من أعمال "مونتان"، ووصولًا لكتاب كفاحى لهتلر. وعمل لسنوات طويلة عتالًا فى موانئ سان فرانسيسكو، ولم يتوقف عن العمل اليدوى إلا عام ١٩٤١.

وقد حقق كتاب المؤمن الحقيقى له بعض الشهرة، فكرّس النصف الثانى من حياته للكتابة والتأليف. ومن كتبه الأخرى The Passionate State of Mind and Other Aphorisms (1954)، و The Ordeal of Change (1963)، و The Temper of Our Time (1967)، و Reflections on Human Conditions (1973) و In Our Tme (1976). ونشر أيضًا جريدة عن الحياة فى الموانئ وسيرة ذاتية Truth Imagined نشرت بعد وفاته. ومنح "هوفر" فى عام وفاته ١٩٨٣ الميدالية الرئاسية للحرية من الرئيس رونالد ريجان.

١٩٤٥
صراعاتنا الداخلية

" إن معيشة المرء لحياته ولديه صراعات داخلية مكبوتة تؤدى إلى تدمير هائل لطاقاته الإنسانية لا تنتج عن الصراعات الداخلية نفسها فحسب، بل وعن المحاولات الهائلة للتخلص منها" .

" أحيانًا ما يبدى الأشخاص العصابيون تمسكًا مثيرًا للفضول بأهدافهم؛ فالرجال قد يضحون بكل شىء حتى كرامتهم لتحقيق طموحاتهم، والنساء قد لا تريد من الحياة شيئًا إلا الحب، والآباء قد يكرسون حياتهم بالكامل لأبنائهم. إن هؤلاء الأشخاص يقدمون نماذج على صدق العزيمة، ولكن الحق أنهم - كما أوضحنا - يسيرون خلف سراب يبدو لهم أنه يقدم حلًا لصراعاتهم، وصدق العزيمة الواضح لديهم دليل على اليأس لا على تكامل الشخصية" .

الخلاصة

ربما لم نعد بحاجة للتوجهات العصابية التى اكتسبناها أثناء طفولتنا، واستطعنا الاستفادة من كل قدرتنا إذا تحررنا من تلك التوجهات.

المثيل

"ألفريد أدلر": *فهم الطبيعة الإنسانية صـ ١٨*

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع صـ ١٢٤*

"ميلانى كلين": *الحسد والامتنان صـ ٢٠٨*

"آر. دى. لينج": *الذات المنقسمة صـ ٢١٤*

"أبراهام ماسلو": *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية صـ ٢٢٠*

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا صـ ٢٧٢*

الفصل ٢٨

كارين هورنى

كانت "كارين هورنى" فى منتصف مرحلة المراهقة عندما صدر كتاب "فرويد" *تفسير الأحلام*، وقد اشتُهرت "هورنى" فيما بعد بـ "نسونة" مجال علم النفس الذى سيطر عليه الرجال، ومع ذلك فلم تنشر أول كتاب لها إلا بعد تلك الفترة بخمسة وثلاثين عامًا تزوجت خلالها، وأنجبت ثلاثة أبناء، وحصلت على الدكتوراه.

لقد تحررت "كارين هورنى" من اتباع مدرسة "فرويد" فى علم النفس بعدة صور مهمة؛ فقد رفضت بعض أفكاره مثل "الحسد على العضو الذكرى"، وقللت من مدى سيطرة الدافع الجنسى على الإنسان بوجه عام. وقد اختلفت الآراء فى مدى المنطقية التى أضافتها لعلم النفس الفرويدى. وبالإضافة لذلك، فقد أكسبها توضيحها لأن النساء أكثر عرضة للأمراض العصابية - نتيجة المؤثرات والتوقعات الثقافية غير الطبيعية منهن - شهرة تستحقها بأنها أول عالمة نفس تنظر لعلم النفس من منظور نسوى.

وقد اختلفت "هورنى" مع توجه "فرويد" بقولها إن الناس ليس من الضرورى أن يكونوا دائمًا أسرى لعقولهم الباطنة أو ماضيهم. وكانت تريد أن تجد السبب الأساسى للمشاكل النفسية، ولكنها وجدت أن هذه المشاكل ترتبط بالحاضر ويمكن حلها، وقد كان لتوضيحها البسيط الواضح لأنواع العُصاب أثر هائل على الأساليب المعاصرة من العلاج النفسى، وكان أسلوبها التفاعلى فى العلاج وتأكيدها على اكتشاف "الذات الحقيقية - بكل قدراتها الهائلة - مؤثرات مهمة على علم النفس من المدرسة الإنسانية الذى يتبعه "كارل روجرز"، و"أبراهام ماسلو". وفى النهاية كانت "هورنى" تريد أن تجعل عملية التحليل النفسى مفهومة لدرجة تجعل الناس قادرين على تحليل أنفسهم، وبذلك بشرت بضم العلاج النفسى المعرفى إلى حركة مساعدة الذات.

وكان كتابها *صراعاتنا الداخلية: نظرية بنيوية للعصاب* يعتبر كتابًا موجهًا لغير المتخصصين. وفى حين أن المعالجين النفسيين المتخصصين ينبغى أن يتعاملوا مع الأمراض العصابية الحادة، فقد كانت "هورنى" تعتقد أيضًا "أننا نستطيع بأنفسنا من خلال الجهود الكبيرة أن نقطع شوطًا كبيرًا فى علاج صراعاتنا الداخلية". ولذلك السبب، فإن كتابها بمثابة كتب مساعدة للذات رغم أنه قائم على أربعين عامًا من الملاحظة الدقيقة لدفاعات العقل الإنسانى. ومن المؤكد أن قارئ الكتاب سيكون شخصًا فوق العادة إن لم يجد لديه جزءًا واحدًا على الأقل من الأوصاف الثلاثة التى تذكرها "هورنى" فى الكتاب لوصف التوجهات العصابية.

الصراعات وعدم الاتساق

ترى "هورنى" أن كل الأعراض العصابية توضيح لصراع داخلى مكبوت، ورغم أن هذه الأعراض تسبب صعوبات للشخص فى حياته الواقعية، فإن الصراع هو ما يؤدى فعلًا للاكتئاب، والقلق، والتبلد، واللامبالاة، والتعلق المَرضى والاعتمادية الزائدة .. إلخ. والصراع الداخلى يتضمن عدم اتساق لا يلحظه الشخص بوجه عام. وعلى سبيل المثال:

- قد يشعر المرء بإهانة شديدة من تشهير به فى حين أنه لم يُشهِّر به أحد.
- قد يقدر المرء صداقته مع أحدهم، ومع ذلك يسرق منه.
- قد تزعم أم بأنها تكرس حياتها لأبنائها، ومع ذلك تنسى أعياد ميلادهم.
- قد تكون الرغبة الأساسية لفتاة هى الزواج، ومع ذلك تتجنب التعامل مع الرجال.
- قد يكون الشخص متسامحًا مع الآخرين، ولكنه قاسٍ جدًا على نفسه.

إن مثل هذه الأشياء توضح انقسامًا فى الشخصية. وفيما يخص الأم فى الأمثلة السابقة تقول "هورنى" إن هذه الأم ربما كانت "أكثر تكريسًا لنموذجها ومثلها الأعلى بأن تصبح أمًا مثالية بعيدًا عن الأبناء أنفسهم". أو ربما كان لدى هذه الأم توجه سادى غير واعٍ بأن تُفسد على أبنائها بهجتهم. والمهم هنا هو أن المشكلة الظاهرة غالبًا ما توضح صراعًا داخليًّا عميقًا. فكر - مثلًا - فى الزيجة التى تثور فيها المجادلات على شىء بسيط. هل موضوع المجادلة هو المشكلة الحقيقية، أم أن هناك شيئًا وراءه؟

كيف يتطور الصراع؟

كان "فرويد" يعتقد أن الصراعات الداخلية ناتجة عن دوافع غريزية تتعارض مع الضمير "المتحضر"، وهو ما لا يستطيع الفرد تغييره أبدًا. أما "هورنى" فقد كانت ترى أن الاضطراب الداخلى ناتج عن تعارض تصوراتنا بشأن ما نريده فعلًا.

وعلى سبيل المثال، فقد يرغب الأطفال الذين نشأوا فى أسرة عدوانية فى الحب مثل أى شخص آخر، ولكنهم يشعرون بأنهم مضطرون للعدوانية حتى يتوافقوا مع بيئتهم. وعندما يبلغ هؤلاء الأطفال الرشد تتعارض هذه الاحتياجات الحقيقية لديهم مع حاجتهم العصابية للسيطرة على المواقف والأشخاص. والمؤسف أن الشخص الذى يشعرون - بصورة مَرضية - بأنهم مضطرون لأن يصبحوه هو نفس الشخصية التى لن تمنحهم أبدًا ما يريدونه، وتصبح السلوكيات التى يقومون بها هى شخصياتهم الفعلية رغم أنها شخصية منقسمة.

وترى "هورنى" أن الأمراض العصابية لدى الراشدين ليست نتيجة لـ "حسد العضو الذكرى"، أو "عقدة أوديب" — كما قال "فرويد"، بل تنبع من عوامل أخرى مثل ضعف الحب، أو نقص التوجيه أو الانتباه أو الاحترام للطفل، أو الحب المشروط له، أو عدم اتساق القواعد التى تُطبق عليه، أو عزله عن بقية الأطفال، أو نشأته فى جو عدوانى، أو السيطرة عليه.. إلخ. إن كل هذه الأمور

تُشعر الطفل بضرورة تعامله مع شعوره بانعدام الأمان بصورة معينة فينّمى لديه إستراتيجيات أو "توجهات عصابية" يحملها معه حتى مرحلة الرشد. والعصابية إذا تطرفت لأقصى مدى قد تؤدى إلى شخصيات مثل "دكتور جيكل والسيد هايد" - أى شخصيات منقسمة، والمؤسف أنها لا تعى ذلك الانقسام.

وقد حددت "هورنى" ثلاثة توجهات عصابية هى: التوجه نحو الناس، والتوجه ضد الناس، والابتعاد عن الناس.

التوجه نحو الناس

وتشعر هذه الشخصية بالعزلة أو الخوف فى طفولتها، فتحاول كسب تعاطف باقى أفراد الأسرة حتى تشعر بالأمان. وبعد سنوات عديدة من نوبات الحدة المزاجية يصبحون "لطافًا" بوجه عام، وبذلك يجدون إستراتيجية أفضل للحصول على ما يريدونه.

وتظهر حاجتهم للتعاطف، وقبول الناس لهم أثناء سنوات رشدهم فى صورة حاجة عميقة لأن يكونوا الأصدقاء، أو الأزواج، أو الزوجات الذين "يحققون كل ما هو متوقع منهم فى الحياة". وتحدث الحاجة القهرية لدى هؤلاء بأن يُشعروا شركاءهم بالأمان بغض النظر عما يشعر به ذلك الشريك تجاههم، وينظرون للآخرين على أنهم "حيوانات غريبة مهددة لابد من الانتصار عليها". ورغم أن هؤلاء تابعون، ومهتمون، وحساسون، ومعتمدون (حيث قد يشعر شركاؤهم بأنهم "نماذج للطيبة")؛ فإنهم يجدون طريقة فعالة لإقامة العلاقات، وبذلك يشعرون بالأمان. ولا يهتم هؤلاء بطبيعة أهمية الآخر - بل قد لا يكونون يحبون ذلك الآخر فعلًا فى أعماقهم - فالمهم لديهم هو أن يحظوا بالقبول، والحب، والتوجيه، والاهتمام. ومع ذلك، فعادة ما تؤدى الحاجة للانتماء بهؤلاء إلى الحكم غير الصائب على الآخرين.

والحظر الذى فُرض على هؤلاء بألا يؤكدوا أنفسهم يخلق لديهم شعورًا باستكانة ذواتهم مما يؤدى إلى إضعافهم بصورة مستمرة. ومن المفارقة أن هؤلاء عندما يبدأون فى العدوانية أو الانفصال عن شركائهم، فإنهم كثيرًا ما يبدون أكثر محبوبية بصورة مفاجئة، فكل ما فى الأمر هو أن توجهاتهم العدوانية لم تتلاش، بل تعرضت للكبت فقط.

التوجه ضد الناس

تعرض هؤلاء لطفولة عدوانية، فقرروا أن يعوضوا عن ذلك بالتمرد، حيث لا يثقون فى نوايا ودوافع الآخرين من حولهم.

ويظن الراشدون من هذه النوعية أن العالم شرير بطبعه، ولكنهم قد يكتسبون مظهر "الأدب، والتعقل، والصحبة الجيدة". وهؤلاء يظلون لطافًا مادام الآخرون يخضعون لأوامرهم. ولأنهم لا يقلون خوفًا وقلقًا عن النوعية السابقة، فإنهم يسيرون على مبدأ "كل فرد مسئول عن نفسه"، وليس

"التوافق" مع الآخرين كأسلوب دفاعى ضد شعورهم بانعدام الحيلة. وهؤلاء يكرهون الضعف، وخاصة فى أنفسهم، ويكافحون للنجاح، وتحقيق المكانة الاجتماعية، واعتراف الناس بهم.

وربما كان شعار هؤلاء هو "لا تثق بأحد أبدًا"، أو "كن متيقظًا دائمًا"، وقد يتضمن هذا الاهتمام المتطرف بالمصلحة الفردية استغلالًا للآخرين وسيطرة عليهم.

التوجه بعيدًا عن الناس

وهؤلاء لا يشعرون أثناء طفولتهم بحاجة للصراع أو الانتماء، بل يشعرون بقربهم البالغ ممن حولهم؛ لذلك يحاولون وضع مسافة بينهم وبين عائلاتهم، وينسحبون إلى عالم سرى من اللعب، أو الكُتب، أو الأمنيات المستقبلية.

ويتكون لدى هؤلاء أثناء سنوات رشدهم حاجة عصابية للانفصال عن العالم تتمثل فى رغبة فى العزلة، أو تمنى عدم الارتباط الانفعالى مع أى شخص، سواء كان هذا الارتباط حُبًّا أو صراعًا. وهؤلاء قد يتوافقون جيدًا مع غيرهم بصورة ظاهرية مادام غيرهم لم يخترق "دائرتهم السرية الداخلية"، ويعيشون حياة بسيطة حتى لا يضطرون للعمل من أجل الآخرين، وبذلك يفقدون سيطرتهم على حياتهم. وهؤلاء يستطيعون أن يعيشوا فى "عزلة رائعة" نتيجة لشعورهم بالتفوق على الآخرين واعتقادهم بتفردهم، وهم يشعرون بالرعب إن اضطروا للانضمام لمجموعة، أو أن يكونوا اجتماعيين، أو يدردشوا مع غيرهم أثناء الحفلات مثلًا.

وبالإضافة لهذه الخصائص، يتميز هؤلاء أيضًا برغبة شديدة فى الخصوصية، والاستقلال، وكره أى شىء يتضمن الإلزام، أو الإكراه مثل الزواج أو الاستدانة، ويكون هؤلاء فى قمة سعادتهم عندما يحبهم شخص حبًا كاملًا، ومع ذلك فإنهم لا يلتزمون التزامًا كاملًا تجاه ذلك الشخص، حيث تتضمن طبيعتهم المنعزلة تحذيرًا لما يشعرون به فعلًا تجاه شىء ما مما يؤدى بهم فى الغالب إلى عجز هائل فى اتخاذ القرار.

وقد توجد كل التوجهات السابقة لدى الطفل أو الراشد السوى بدرجة من الدرجات، حيث قد يرغب فى الشعور بالانتماء، أو الصراع، أو الانعزال بدرجة معينة فى الأوقات المناسبة، ولا يكون الشخص عصابيًّا إلا عندما تكون هذه الحالات حالات قهرية وليست باختياره. وهذه هى المأساة فى الأمراض العصابية؛ فهى تجرد الفرد من حرية إرادته وتجعله يتصرف بدافع مما لديه من توجهات، أيًّا كان الموقف الذى يواجهه.

توجه الاعتمادية

يستنزف الجهد الكبير اللازم لكبت الانفعالات، وعدم التعبير عن الذات، ووضع نموذج مثالى لتصور معين للذات كميات هائلة من الطاقة مما يجعل الفرد "يفقد رؤيته لنفسه". ونتيجة لذلك الفقدان للطاقة يرى الفرد أن الآخرين - وبصورة عكسية - أهم منه أو أقوى منه، وتكتسب آراء

هؤلاء الآخرين "قوة هائلة". وباختصار، فإن التمركز المتطرف حول الذات الذى يميز الشخص العصابى من المفارقة أنه يؤدى إلى فقدان الذات والاعتماد على الآخرين.

كتبت "هورنى" تقول إن الروح التنافسية التى تميز الحضارة المعاصرة أرض خصبة للأمراض العصابية؛ لأن تأكيدها على النجاح والإنجاز يمنح من لديهم تصورًا ضعيفًا لذواتهم فرصة للتعويض الكبير من خلال أن يصبحوا "مشاهير". وقالت إن "التمرد الأعمى، والرغبة العمياء فى التميز، والحاجة العمياء للتوافق مع الآخرين وألا يكون المرء أقل منهم كلها صور للاعتمادية". أما الأسوياء نفسيًّا، فلا يجدون أنفسهم مدفوعين بأى من هذه الأشياء، بل يتمثل دافعهم فى التعبير عن مواهبهم بصورة أكبر، وتقديم إسهام متميز فى مجال عمل يحبونه، أو أن يحبوا غيرهم حبًا أكثر عمقًا. إن احتمال تكامل شخصياتهم هو ما يلهمهم ولا يسيطر عليهم الاكتئاب.

تعليقات ختامية

لا تختلف فكرة "هورنى" عن الشخص "صادق العزيمة" - وهو الشخص المتواصل تواصلًا كاملًا مع ذاته الحقيقية - عن فكرة "أبراهام ماسلو" عن الشخص "محقق ذاته"، ولا عن فكرة "كارل روجرز" عن "أن نصبح بشرًا". وحتى تلخص "هورنى" فلسفتها، فقد اقتبست مقولة عالم النفس "جون ماكموراى": "هل ثمة شىء أهم لوجودنا من أن نكون بشرًا كاملين مكتملين؟". وكانت تعتقد أن كل البشر أقوياء، وأن التوجهات العصابية ليست إلا قناعًا نرتديه حتى لا نُظهر ذواتنا الحقيقية رغم أنه لم يعد قناعًا ضروريًّا فى كل الحالات تقريبًا. إننا نستطيع استعادة الذات الشاكية، أو العدوانية، أو المنعزلة، والتحرر من السلوك القهرى الذى كنا نظن أن يحمينا من ضرر لا وجود له بعد قراءة هذا الكتاب.

ورغم أن "هورنى" قالت إن أصول الصراعات الداخلية تعود إلى الطفولة، فقد جعلت القراء يقبلون الأبعاد الحالية لتوجهاتهم أو عُقدهم العصابية حتى يتحرروا من الاختباء خلف توجه "إننى هكذا لأن هذا قد حدث لى". لقد أدى عرضها لتلك الحقائق بالكثير من القراء إلى معرفة السبَب الأساسى لمشاكلهم.

وكتاب *صراعاتنا الداخلية* سهل الصياغة سهل الفهم، ويحتوى على الكثير من الأفكار الملهمة الجيدة عن الطبيعة الإنسانية، حيث إن التفاؤل الذى تتحلى به "هورنى" بشأن احتمال التغيير ملهِم جدًا.

"كارين هورنى"

ولدت "كارين دانيالسون" بمدينة هامبورج فى ألمانيا عام ١٨٨٥، وكان والدها " بريندت دانيالسون" قبطانًا بحريًا ومتزمتًا دينيًا. وقع الطلاق بين والديها عام ١٩٠٤، وبعدها بعامين التحقت "كارين" الذكية الطموحة بكلية الطب بجامعة برلين، ثم تزوجت الطبيب الثرى "أوسكار هورنى" الذى أنجبت منه ثلاث فتيات.

وفى الفترة من ١٩١٤ - ١٩١٨، درست العلاج النفسى ومارست التحليل النفسى، حيث عقدت بعض جلسات التحليل النفسى مع "كارل أبراهام". اشتغلت بالتدريس فى معهد برلين للعلاج النفسى الذى شاركت فى تأسيسه، وشاركت فى اللقاءات والمجادلات العلمية الكبيرة فى التحليل النفسى. وفى عام ١٩٢٣، انهارت شركة زوجها ومَرِض، وتوفى فى نفس العام أخوها الأكبر الذى كانت تحبه بسبب عدوى أصابته؛ فأدت بها تلك الأحداث إلى الانهيار.

وفى عام ١٩٣٢، انفصلت عن زوجها، وهاجرت للولايات المتحدة مع بناتها، وعملت بمعهد العلاج النفسى فى شيكاغو. وبعد عامين استقرت فى نيويورك، وعملت فى معهد نيويورك للعلاج النفسى، حيث استمتعت بزمالة مثقفين أوربيين مثل عالم النفس "إريك فروم". وقد أدى كتابها New Ways in Psychoanalysis (1939) الذى انتقدت فيه "فرويد" إلى اضطرارها للاستقالة من المعهد مما أدى إلى تأسيسها المعهد الأمريكى للتحليل النفسى.

وقد ركزت "هورنى" على العوامل الاجتماعية والثقافية فى علم النفس فى كتابها The Neurotic Personality of Our Time (1937). ومن مؤلفاتها الأخرى: Self-Analysis (1942)، و Neurosis and Human Growth (1950).

ظلت "هورنى" تعمل بالتدريس والتأليف حتى وفاتها عام ١٩٥٢. وقد أدى كتابها Feminine Psychology (١٩٦٧) - وهو مجموعة مقالات ونُشر بعد وفاتها - إلى تجدد الاهتمام بما قدمته من إسهامات فى علم النفس.

١٨٩٠

مبادئ علم النفس

" الضمير - إذن - لا يرى نفسه مجزءًا؛ فكلمات مثل " سلسلة" ، أو " قطار" لا تصف الضمير وصفًا دقيقًا ، حيث إن الضمير يقدم نفسه دفعة واحدة. إنه ليس شيئًا مترابطًا ، بل تدفقًا؛ لذلك فإن كلمة " نهر" ، أو " جدول ماء" هى الكلمات المجازية الأفضل لوصفه. لذلك سنتحدث عنه من الآن فصاعدًا باستخدام تعبير تيار الفكر ، أو تيار الوعى ، أو تيار الحياة الذاتية" .

" الشىء الوحيد الذى يحق لعلم النفس أن يسلم به هو حقيقة وجود الذات المفكرة نفسها" .

" الذات الاجتماعية الأكثر خصوصية لدى الفرد هى تلك الذات التى يراها من يحب ذلك الفرد ، حيث إن مدى جودة تلك الذات أو سوئها يؤدى إلى أقوى صور القبول أو الرفض؛ لأنه لا وجود له ما دامت تلك الذات الاجتماعية المحددة لا تستطيع الحصول على الاعتراف بها . وعندما يتم الاعتراف بتلك الذات ، فإن ما يشعر به ذلك الفرد من رضا يتجاوز كل الحدود" .

الخلاصة

علم النفس هو علم الحياة العقلية؛ مما يعنى أنه علم للذات.

الفصل ٢٩

ويليام جيمس

يعتبر الكثيرون أن "ويليام جيمس" أعظم فيلسوف أمريكى، ويُعتبر أيضًا هو و"ويليام واندت" الأبوين المؤسسين لعلم النفس الحديث.

كان علم النفس فى الماضى موضوع دراسة الفلسفة، وقد كان "جيمس" أستاذًا للفلسفة على مدار عدة سنوات، وكان تمييزه بين المجالين هو أن علم النفس "علم للحياة العقلية"؛ أى علم للعقل بداخل جسم معين فى زمان ومكان محددين، وبداخل ذلك العقل أفكار ومشاعر تجاه العالم المادى المحيط بها. وعلى الجانب آخر، فقد كان اعتبار الأفكار نتيجة لقوة عميقة مثل الروح أو الأنا يندرج تحت بند الميتافيزيقيا أو الفلسفة.

وقد اعتبر "جيمس" أن هذا المجال الجديد علم طبيعى يتطلب تحليل المشاعر، والرغبات، والمعارف، والاستدلال، والقرارات وفقًا لخصائصها وآلياتها بنفس الطريقة التى يمكن من خلالها شرح بناء المنزل بالنظر إلى الحجارة التى يتكون منها. لقد قرر أن ينظر إلى ظاهرة علم النفس وليس إلى النظرية وراءه، مما جعله يرتقى بعلم النفس حتى يحقق هدفه ويضع له أساسًا علميًا أكثر متانة.

وكثيرًا ما كان يتعرض "جيمس" لحالات من الاكتئاب النفسى أو المرض البدنى مما استلزم منه اثنى عشر عاما لتأليف كتاب *مبادئ علم النفس*، والذى قال عنه فى مقدمته: "لقد كبر حجمه لدرجة لا تجعل أحدًا يندم أكثر من المؤلف نفسه. لابد للمرء أن يكون متحمسًا بحيث يستطيع فى هذا العالم المزدحم أن يأمل فى أن يقرأ الكثيرون أربعة آلاف صفحة فى كتاب واحد من تأليفه". وقد كان هذا هو "منهجه التعليمى الطويل" المكون من مجلدين - وهو النسخة الكاملة للكتاب. ومع ذلك، فقد لخص "جيمس" كتابه أيضًا إلى نسخة أصغر موجهة لطلبة الجامعة الذين لم يكونوا يستطيعون مطالعة الكتاب الأصلى.

ونظرًا لضخامة الكتاب؛ فقد يرى البعض أن تلخيصنا له جرأة غير معهودة، ومع ذلك فسوف نعرض لبضع أفكار فى الكتاب تمنحنا رؤية سريعة لمحتوياته.

مخلوقات تحكمها العادة

كتب "جيمس": "عندما ننظر للمخلوقات من منظور خارجى، فمن أول ما يلفت نظرنا أنها تحكمها مجموعة من العادات".

ولكن ما هى العادات بالتحديد؟ استنتج "جيمس" من خلال بحوثه فى علم وظائف المخ والجهاز العصبى أنها "تفريغات فى المراكز العصبية" تتضمن مسارًا للممرات المنعكسة التى

تنشط بصورة متتابعة، وعندما يتم إيجاد أحد تلك المسارات يصبح من الأسهل على الخلية العصبية الموجودة المرور عبر نفس المسار مرة أخرى.

ومع ذلك، فقد لاحظ "جيمس" اختلافًا بين السلوك الاعتيادى للحيوان ومثيله لدى الإنسان؛ ففى حين أن معظم سلوكيات الحيوان آلية ومحدودة وبسيطة نسبيًّا نتيجة لمجموعة متنوعة من الرغبات، فإن البشر يكوِّنون العادات الجديدة بصورة واعية مقصودة إذا أرادوا تحقيق نتائج معينة. والمشكلة أن خلق عادات جديدة جيدة يتطلب عملًا وتطبيقًا. قال "جيمس" إن أساس العادات الجيدة هو التصرف الحاسم مع الحلول والقرارات التى يتخذها المرء. إن الأفعال تخلق آثارًا حركية فى أجهزتنا العصبية تُحول الرغبة إلى عادة، فيضطر المخ أن "ينمو" حتى يتوافق مع أمانينا، ولا يكتمل تَكَوُّنُ الممر قبل أن يحدث ذلك السلوك المتكرر.

ويقول "جيمس" إن المهم هو أن نجعل أجهزتنا العصبية حلفاءنا لا أعداءنا، و"كما أن الإنسان يدمن الشراب بعد مرات كثيرة من الشرب، فإنه قد يصبح صاحب أخلاق راقية، أو مرجعًا وخبيرًا فى مجال علمى محدد من خلال الكثير من السلوكيات المنفصلة والعمل لساعات طويلة". إن أفعالنا تتجمع لتكوِّن تكاملًا قويًّا لشخصياتنا، أو فشلًا كاملًا لنا رغم أننا لا ندرك ذلك أثناء فعلنا لها.

وكل هذا واضح لنا اليوم، ومع ذلك فإن التأكيد المعاصر فى علم النفس وتطوير الذات على بناء السلوكيات الاعتيادية الإيجابية يعود إلى أفكار "جيمس" فى هذا الصدد.

نحن والباقون

كان "جيمس" يرى أن علم النفس يدور حول الذات الشخصية؛ أى أن الحديث العام عن "التفكير"، أو "الشعور" كتصورات مجردة ليست له قيمة كبيرة بجانب الحقيقة الشخصية لتعبير "أنا أفكر"، أو "أنا أشعر". وقال إن كل فرد يفصله عن غيره جدار - أى الجمجمة التى تحتوى المخ - وأن العالم منقسم إلى جزأين تُمثل الذات أحدهما وباقى العالم بكل من فيه النصف الآخر. وقال:

" من أعظم الانقسامات التى ينقسم إليها العالم ذلك التقسيم الذى يقوم به كل إنسان، ويكاد يكون اهتمام كل إنسان منصبًا على أحد القسمين. وعندما أقول إننا جميعًا نتفق على تسمية هذين القسمين ب "أنا"، و"ليس أنا" على التوالى، فسيتضح معنى ما أريد قوله" .

هذه فكرة بسيطة، ولكنها - مثل الكثير من أفكار "جيمس" — تكاد تكون حكمة شعبية. ومع ذلك فإنها تعترف بأن اهتمام الناس بعلم النفس لا يعود إلى رغبتهم فى الدراسة المتوسعة للمبادئ الحاكمة للتفكير أو الانفعالات، بل إلى رغبتهم فى معرفة سبب تفكيرهم وشعورهم بالطريقة التى يشعرون ويفكرون بها.

إن تقسيم العالم إلى "أنا"، و"الباقين" قد يكون مستفزًا خاصة لأولئك الذين يعتبرون أنهم يعيشون من أجل غيرهم، ومع ذلك فإن هذا التقسيم هو خلاصة وتركيبة البشر البدنية، حيث إن كل جسم يحتوى على مخ ينظر للعالم من حوله، مما يجعل هذا التقسيم حقيقة.

تيار الفكر

ولا يقتصر الأمر على أن نظرتنا للعالم تختلف، بل يتعداه حيث تختلف نظرتنا للعالم من يوم إلى يوم، بل ومن ساعة إلى ساعة. وقد عبر "جيمس" عن ذلك فقال:

" تختلف نظرتنا للعالم باختلاف حالتنا، وإذا ما كنا متيقظين أو نرغب فى النوم، جائعين أو شبعى، متعبين أو مرتاحين، وتختلف فى الليل عنها فى النهار، وفى الصيف عنها فى الشتاء. وقبل كل شىء، فإن تلك النظرة تختلف فى الطفولة، عنها فى الرشد، عنها فى الشيخوخة. وأفضل تعبير عن اختلاف الإحساس يتجلى فى اختلاف الانفعالات تجاه نفس الأشياء باختلاف السن، فما قد نراه جيدًا ومثيرًا حاليًا قد نعتبره مملًا وسطحيًا وتافهًا بعد فترة، حيث قد نرى فى مرحلة ما من أعمارنا أن تغريد الطيور مُضايق، وأن النسيم يملؤه البؤس، وأن السماء يغطيها الحزن" .

وقال "جيمس" إن الإنسان لا يشعر بنفس الشعور مرتين فى حياته، وأنه قد يقع فى وهم تكرار نفس الشعور لديه، ولكن حقيقة أن العالم متغير دائمًا، وحاجتنا لتغيير ردود أفعالنا تجاهه دائمًا تعنى أن هذا مستحيل. وأضاف:

"كثيرًا ما نجد أنفسنا عالقين فى نفس الاختلافات الغريبة فى نظرتنا لنفس الشىء. إننا قد نتساءل عن سبب اعتقادنا بما كنا نعتقده الشهر الماضى؛ وذلك لأن عقولنا تطورت لتتجاوز ذلك الاعتقاد دون أن ندرى. تختلف رؤيتنا للأشياء من عام لآخر، وهذا شىء جيد؛ لأن التغيير الدائم، وهذه الحركة المتواصلة، ثم العودة لحالة التوازن هو ما يجعلنا بشرًا" .

ويشتهر "جيمس" بملحوظته بأن الفكر متواصل مثل التيار. إننا نستخدم عبارات مثل "قطار الفكر"، أو "سلسلة الفكر"، ومع ذلك فإن الطبيعة الحقيقية للفكر هى أنه متدفق متواصل. قال "جيمس": "إن المرحلة الانتقالية بين تفكيرنا فى موضوع وتفكيرنا فى موضوع آخر ليست انكسارًا فى التفكير إلا بقدر ما تكون عُقلة الخيزرانة انكسارًا فيها. إنها جزء من الوعى كما أن العُقلة جزء من الخيزرانة".

وقد حلل علم النفس بعد "جيمس" كل فكرة وشعور وانفعال وصنفها فى آلاف التصنيفات، وهذا فى الحق عمل علمى. ومع ذلك، فيجدر بعلم النفس أن يعلم أن هذا ليس معنى الوعى. ليس الوعى بأية حال أشبه بمعالجة البيانات فى الحاسوب، بل هو شعور بالتدفق الدائم لنهر الأفكار، والمشاعر.

الذات الناجحة

يعترف "جيمس" بأنه حلم أحيانًا بأن يكون مليونيرًا، أو مستكشفًا، أو عاشقًا، ولكنه كان يعود دائمًا إلى الحقيقة – بأنه لابد له من أن تكون له ذات واحدة فقط؛ لأن كونه ذوات عديدة ينطوى على تناقض. إن الكفاءة فى الحياة تستلزم منا الاختيار بين العديد من الشخصيات، وأن نركز

على ما نختاره منها. والجانب السلبى فى هذا هو أنه إذا علق الشخص وجوده على أن يكون مجدفًا فى قارب أو عالم نفس عظيمًا مثلًا، فإن فشله فى تحقيق ذلك الطموح يؤدى إلى حزن عظيم يحطم تقديره لذاته.

وإذا كانت الفجوة بين قدراتنا وواقعنا ضيقة، فإننا نرضى عن أنفسنا، وقد قدم "جيمس" معادلته الشهيرة لتقدير الذات، وهى:

تقدير الذات = النجاحات/ التخيلات

وقد ألمح إلى "الخوار والجُبن" اللذين يحدثان عندما يكف المرء عن السعى لتحقيق قدرات أو أوهام معينة لن تتحقق أبدًا مثل الشباب الدائم، أو القوام المشوق، أو الموهبة الموسيقية، أو الشهرة كرياضى. إننا كلما تحررنا من أحد تلك الأوهام، قل إحباطنا، واقتربنا خطوة من النجاح الحقيقى.

تعليقات ختامية

لا يبدو تركيز "جيمس" على الذات شيئًا كبيرًا بمعايير عصرنا، وذلك لأننا نعيش فى عصر الفردية، أما فى زمانه، فقد كان النسيج الاجتماعى أكثر قوة، ولم يكن وضع الفرد فى المجتمع بقدر ما يراه لنفسه. ومع ذلك، فإننا إذا فكرنا فى القيود التى وضعها "جيمس" على موضوعه، فسنجد أن تفكيره لم يكن له أن يتجه فى أى طريق آخر. كان معنى تعريفه لعلم النفس بأنه علم الحياة العقلية يعنى الحياة بداخل أمخاخ الأفراد وأفكارهم ومشاعرهم كأفراد، وليس "العقل الإنسانى" بوجه عام.

وفى حين أن علماء النفس فى القرن العشرين ممن خلفوا "جيمس" قد انحصروا فى نماذج شبه ميكانيكية للعقل والسلوك، فقد وصف "جيمس" الوعى الإنسانى بأنه أشبه بالشفق القطبى، وهو النجوم الشمالية المنيرة التى "يتغير كل توازناتها الداخلية مع كل نازع للتغيير". إن مثل هذه الموهبة الشعرية فى الوصف لم ترُق لعلم النفس المعاصر القائم على اختبار الفئران فى المعامل، بل كانت حساسية "جيمس" الفنية، ومعرفته الفلسفية العميقة، بل وانفتاحه على الأفكار الصوفية هى ما مكَّنه من تطوير مجال علم النفس. وقد تبعه آخرون فى تحويل علم النفس إلى علم طبيعى، ولكن هذا التوجه كان بحاجة لفيلسوف بقامته حتى يرسم التوجه العالم للمجال.

تتميز كتابات "جيمس" بالأناقة والجمال، وهذا هو ما جعل قراءة كتابه *مبادئ علم النفس* ممكنة حاليًا، علاوة على أسلوبه الشخصى المألوف. وكثيرًا ما غطت شهرة الروائى "هنرى جيمس" على شهرة شقيقه "ويليام جيمس"، ومع ذلك فقد كان من السهل أن يصبح "ويليام جيمس" نفسه مؤلفًا كاتبًا وليس عالم نفس، حيث يقال إن "هنرى جيمس" كان عالم نفس يؤلف روايات، و"ويليام جيمس" روائى يؤلف فى علم النفس!

ومع هذا، فإن كتاب *مبادئ علم النفس* لا تسهل قراءته، حيث تغوص الأجزاء الجيدة من الكتاب فى ممرات عديدة طويلة إما فنية تمامًا (تتضمن آلية عمل المخ والجهاز العصبى)، أو

كانت عبارة عن تأمل فى التصورات الصعبة. وقد اقترح "جيمس" نفسه على قارئ كتابه أن يتجاوز تلك الأجزاء، ويقرأ ما يثيره ويهتم به دون أن يقرأ الكتاب بالكامل. يا له من اقتراح متواضع من شخص ساعد على وضع الأساس لعلم جديد!

"ويليام جيمس"

ولد عام ١٨٤٢ بمدينة نيويورك، وكان الابن الأكبر لـ "هنرى"، و"مارى جيمس"، وقد نشأ نشأة مترفة هو وإخوته الأربعة. وكان والده الثرى مهتمًا بعلوم الأديان والتصوف، وخاصة مؤلفات "إيمانويل سويدنبورج". وفى عام ١٨٥٥، انتقلت العائلة إلى أوربا، حيث التحق "ويليام" بمدارس فى فرنسا وألمانيا وسويسرا، وتعلم عدة لغات، وزار الكثير من المتاحف الأوربية.

وعندما عاد للولايات المتحدة عام ١٨٦٠ قضى عاما متتلمذًا على يدى "ويليام موريس هانت" حتى يصبح رساما، ولكنه قرر الالتحاق بجامعة هارفارد، حيث بدأ بدراسة الكيمياء، ولكنه تحول بعد ذلك لدراسة الطب. وفى عام ١٨٦٥، عُرض عليه المشاركة فى بعثة علمية مع عالم الطبيعة الشهير "لويس آجاسيز"، لكنه تعرض للكثير من المشاكل الصحية بالإضافة إلى شعوره بالغربة الفظيعة والاكتئاب لبعده عن عائلته لأول مرة.

وفى عام ١٨٦٧، ذهب إلى ألمانيا لدراسة علم وظائف أعضاء الجسم متتلمذًا على يدى "هيرمان فون هيلمهولتس"، حيث تعرف على المفكرين والأفكار الجديدة فى مجال علم النفس. وبعد ذلك بعامين عاد إلى جامعة هارفارد، حيث حصل فى النهاية على شهادته فى الطب، وكان عمره سبعة وعشرين عامًا.

وعلى مدار السنوات الثلاث التالية، تعرض لانهيار عصبى وعجز عن الدراسة أو العمل. وفى عام ١٨٧٢ - وبينما كان فى الثلاثين من عمره - بدأ أول وظيفة له بتدريس علم وظائف أعضاء الجسم بجامعة هارفارد. وفى عام ١٨٧٥، بدأ فى تقديم دورات تعليمية فى علم النفس، وأسس أول معمل تجريبى لعلم النفس فى الولايات المتحدة. وفى نفس العام الذى بدأ فيه تأليف كتاب مبادئ علم النفس تزوج "أليس هاو جيبونز" - وكانت تعمل مُدرسة بمدينة بوسطن، وأنجب منها أربعة أبناء.

وقد قابل "جيمس" كلًا من "سيجموند فرويد"، و"كارل يونج" أثناء زيارتيهما للولايات المتحدة. وكان من بين تلاميذه المشاهير إخصائى التدريس "جون ديوى"، وعالم النفس "إدوارد ثوراندايك". ومن مؤلفاته الشهيرة The Will to Believe (1897)، و The Varieties of Religious Experience (1902)، و Pragmatism (1907).

توفى "جيمس" فى منزله الصيفى بولاية نيوهامبشاير عام ١٩١٠.

١٩٦٨

الأنماط والعقل الباطن الجمعى

" إننا ندخل مملكة الروح لوجود نمط الحياة لدينا، لأن كل ما يلمسه نمط الحياة يصبح روحانيًا - أى غير مشروط، ومهم، وساحر، وغير قابل للمناقشة. إن نمط الحياة هو ثعبان فى جنة للإنسان الخيِّر صاحب العزيمة الجيدة والنوايا الفاضلة. إن نمط الحياة هو السبب الأكثر إقناعًا لعدم البحث عن أسرار العقل الباطن؛ لأن هذا البحث سيحطم كوابحنا الأخلاقية، ويطلق قوى من الأفضل أن تظل لاواعية وغير مستثارة" .

" وسواء فهم المرء عالم الأنماط أم لا؛ فعليه - على الأقل - أن يدرك وجوده؛ لأنه فى هذا العالم من الأنماط جزء من الطبيعة ومرتبط مع جذوره. إن رؤية الإنسان للعالم أو النظام الاجتماعى التى تعزله عن الصور الأصلية للحياة ليست انعزالًا عن الثقافة فحسب، بل هى سجن أو حظيرة مواشى" .

الخلاصة

ترتبط عقولنا بطبقة أعمق للوعى تتحدث بلغة الصور والأساطير.

المثيل:

"إيزابيل بريجز مايرز": *المواهب تختلف* صـ ٥٤

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع* صـ ١٢٤

"سيجموند فرويد": *تفسير الأحلام* صـ ١٣٠

الفصل ٣٠

كارل يونج

لماذا وصل الإنسان البدائى إلى ذلك المدى المتطرف فى وصفه لما يحدث حوله فى العالم الطبيعى وتفسيره مثل ذلك التفسير لشروق الشمس وغروبها، أو مراحل القمر، أو تعاقب الفصول فى العام؟ كان "كارل يونج" يعتقد أن الأحداث الطبيعية لم توضع فى إطار أسطورى كطريقة لشرحها شرحًا ماديًا، بل كان السائد أن تُستخدم أحداث العالم الخارجى لتفسير العالم الداخلى بداخل الإنسان.

لقد أدرك "يونج" فى زمانه أن ذلك الثراء من الرموز - الفن، والدين، والأسطورة - التى ساعدت البشر عبر آلاف الأعوام على فهم الأمور الغامضة فى الحياة، وقد قام علم النفس حاليًا مقامها. ومن المثير للسخرية أن علم النفس كان يفتقر لفهم "النفس" بمفهومها الواسع.

وكان "يونج" يرى أن هدف الحياة هو منح تلك النفس "الفردية"، وهى نوع من التوحيد بين العقلين الواعى والباطن لدى الإنسان حتى يتحقق تفرد الذات الأصلى. وقد اعتمد ذلك التصور الأكبر للنفس أيضًا على فكرة أن البشر تعبير عن طبقة كونية عميقة من اللاوعى. ومن العجيب أن إدراك تفرد كل شخص يستلزم منا تجاوز النفس الذاتية لنفهم آليات عمل تلك الحكمة الجمعية العميقة.

العقل الباطن الجمعى

يعترف "يونج" بأن فكرة العقل الباطن الجمعى "تنتمى إلى فئة الأفكار التى يعتبرها الناس غريبة فى البداية، ثم يتفاعلون معها، ويستخدمونها بعد ذلك باعتبارها مدركات مألوفة". وكان عليه أن يدافع عن اتهام أسلوبه بالتصوفية، ومع ذلك فقد قال إن فكرة العقل الباطن فى حد ذاتها كانت فكرة متخيَلة حتى أشار "فرويد" لوجودها، ثم أصبحت جزءًا من فهمنا لسبب تفكير الناس وسلوكهم بالطريقة التى يفكرون ويسلكون بها. كان "فرويد" يقول إن العقل الباطن شىء ذاتى يكمن بداخل الفرد، أما "يونج"، فقد رأى أن العقل الباطن الفردى يجلس على قمة عقل باطن جمعى - الجزء الموروث من النفس الإنسانية الذى لم ينتج عن الخبرة الفردية.

ويتم التعبير عن العقل الباطن الجمعى من خلال "أنماط"، أو صور عامة شائعة للتفكير أو صور عقلية تؤثر على مشاعر الفرد وسلوكياته. ولا تهتم الأنماط كثيرًا بالأعراف أو القواعد الثقافية التى تقول إنها إسقاطات داخلية. إن الطفل الوليد ليس لوحًا أبيض، بل هو مؤهل ومستعد لإدراك بعض الأنماط والرموز النمطية. ولذلك السبب نجد الأطفال كثيرى التخيل، وكان "يونج" يعتقد أن الأطفال لم يتعاملوا مع ما يكفى من الواقع ليُلغوا المتعة التى تشعر بها عقولهم فى التخيل النمطى.

وقد تم التعبير عن الأنماط فى صورة أساطير، وحكايات خرافية على مستوى المجتمع، وفى صورة أحلام ورؤى على مستوى الفرد. وتسمى هذه الأنماط فى الأساطير "الموضوع الرئيسى"، وتسمى فى علم الأنثروبولوجى "تعبيرات جمعية". وقد أشار إليها عالم الإثنولوجى الألمانى "أدولف باستيان" باسم الأفكار "الأساسية"، أو "القديمة" والتى رآها تتكرر كثيرًا فى ثقافات الشعوب البدائية. ومع ذلك، فليست هذه الأنماط محل اهتمام علم الإثنولوجى فحسب؛ فهى تشكل العلاقات المهمة فى حياتنا دون وعى منا بذلك فى العادة.

الأنماط و العُقَد

أوضح "يونج" الكثير من الأنماط مثل نمط الحياة، ونمط الأم، ونمط الشبح، ونمط الطفل، ونمط الشيخ الحكيم، وأرواح الحكايات الخيالية، وشخصية المخادع فى الأساطير والتاريخ. وفيما يلى عرض لبعض هذه الأنماط.

نمط الحياة

وكان يقصد بهذا النمط الروح فى صورة أنثى؛ وقد عبرت الأساطير عن هذا النمط فى صورة حوريات البحر، أو الغابات، أو أية صورة أخرى "تجذب الشباب من الرجال وتمص رحيق الحياة منهم". وكان نمط الحياة فى العصور القديمة يتم التعبير عنه فى صورة أنثى فاتنة أو ساحرة؛ أى جوانب الأنثى التى لا يستطيع الرجال السيطرة عليها.

وعندما "يُسقط" الرجل الجانب النسوى بداخل روحه على تلك المرأة الفعلية، فإن تلك المرأة تصبح ذات أهمية متعاظمة. وهذا النمط يعرض نفسه فى حياة الرجل إما بافتتان بالنساء، أو انبهار بهن، أو اعتبارهن نماذج. والحق أن المرأة نفسها لا تبرر ردود الأفعال تلك، بل تتصرف باعتبارها الهدف الذى يحول إليه الرجل جانبه النسوى. ولذلك السبب قد يكون انهيار علاقة رومانسية أو زوجية ذا أثر مدمر على الرجل، فهذا يمثل ضياعًا لجانب من ذاته.

وكلما ظهر حب أو انبهار أو افتتان بالغ، كان نمط الحياة هذا يمارس عمله لدى كلا الجنسين. وهنا لا تهتم المرأة بالحياة المنتظمة، بل تريد حِدة الخبرة نفسها، وهى الحياة أيًا كانت صورتها. ونمط الحياة - مثله مثل غيره من الأنماط - قد يحُط على الفرد كما لو كان قدرًا، فهو يدخل حياتنا إما كشىء رائع أو كشىء بشع - ويستهدف فى كلتا الحالتين إيقاظنا. والتعرف على ذلك النمط يعنى التحرر من أفكارنا العقلانية بما ينبغى أن تكونه الحياة، والاعتراف بأن "الحياة مجنونة، وذات معنى فى وقت واحد" - كما قال "يونج".

نمط الأم

ويأخذ نمط الأم صورة الأم، أو الجدة، أو زوجة الأب، أو الحماة، أو الممرضة، أو المُدرسة، أو أية شخصية رمزية للأم مثل الأم صوفيا، أو الأم التى عادت عذراء من جديد فى أسطورة ديميتر

وكور. ومن الرموز الأخرى للأم: دار العبادة، والدولة، والأرض، والغابة، والبحر، والحقل المحروث، وعين الماء، والبئر. والجانب الإيجابى فى هذا النمط هو حب الأم ودفئها، والذى يحتفى به الفن والشعر، والذى يمنحنا أول هوية لنا فى هذا العالم. ومع ذلك، فقد يكون له معنى سلبى أيضًا؛ فقد تكون الأم مُحبة، أو فظيعة، أو نموذجًا للقدر السيئ. وكان "يونج" يعتبر نمط الأم أهم الأنماط؛ لأنه يبدو أنه يحتوى بداخله على كل شىء آخر.

وإذا حدث عدم توازن فى هذا النمط لدى الفرد، تظهر "عقدة" الأم، وهى التى تؤدى لدى الرجل إلى ظهور شخصية "دون جوان"، والتى تجعل الرجل مثبَتًا على إسعاد كل النساء، ومع ذلك فقد يصبح الرجل الذى يعانى من عقدة الأم شخصية ثورية: قاسيًا، ومتحفظًا، وطموحًا للغاية. وتؤدى عقدة الأم لدى النساء إلى مبالغة فى غريزة الأمومة، حيث تصبح المصابة بها امرأة تعيش من أجل أبنائها مضحية فى ذلك بهويتها المتفردة، ولا تعتبر زوجها إلا كقطعة من الأثاث. وقد ينجذب الرجال فى البداية إلى النساء اللاتى يعانين من عقدة الأم؛ لأنهم يرونهن تجسيدًا للأنوثة والبراءة، ومع ذلك فإنهم يعتبرونهن أيضًا مرآة ينعكس عليها نمط الحياة لديهم، ولا يكتشفون حقيقة هؤلاء النساء إلا بعد أن يتزوجونهن.

وفى الصور الأخرى لذلك النمط، قد تفعل المرأة أى شىء حتى تختلف عن أمها التى أنجبتها، حيث تبحث لنفسها عن مجال خاص بها، وذلك بأن تتقدم فى التعليم مثلًا حتى تُظهر ضعف تعليم والدتها. وقد يكون اختيارها للرجل الذى ستتزوجه بدافع من استفزاز والدتها أو ابتعادها عنها. وقد تشعر بعض النساء من ذوات الحالات المتطرفة فى هذا النمط بحب محرم لآبائهن وغيرة من أمهاتهن، أو حب رجال متزوجين.

الأنماط الروحية

لماذا لم يظهر علم النفس منذ زمن بعيد؟ يقول "يونج" إن علم النفس لم يكن ضروريًا طوال معظم التاريخ القديم للإنسان، حيث كانت الصور الرائعة للأساطير والأديان قادرة على التعبير الكامل عن الأنماط الداخلية. لقد كان البشر يشعرون برغبة فى إمعان التفكير فى الأفكار والصور المتعلقة بالميلاد الجديد والتحول، وقد أسهبت الأديان فى تقديم هذه الأفكار فى كل جانب من جوانب الروح والنفس، ويرى "يونج" أن هذا التوجه قد فتح الباب أمام ما نجده من خواء فى الحياة المعاصرة. لابد أن تتضمن الروحانية الحقيقية كلًا من العقل الواعى والعقل الباطن – أى القمة والقاع فى رأى "يونج"

كل البشر لديهم غريزة للدين. يقول "يونج": "لا يستطيع أحد الفرار من آدميته".

التفرد

كان "التفرد" لفظًا بالغ "يونج" فى استخدامه حتى ليستطيع القارئ له أن يضع بداخله نقيضين - العقل الواعى والعقل الباطن معًا. والتفرد - ببساطة - هو أن يصبح الإنسان ما تؤهله له قدراته بصورة دائمة، وأن يحقق قدره المتفرد، وتكون نتيجة ذلك فردًا بالمعنى الحقيقى للكلمة - أى ذات كاملة غير ضعيفة ليس للجوانب المفتتة أو العقَد تأثير عليها.

ولكن هذا النوع من إعادة التكامل لا يحدث من خلال التفكير العقلانى، بل هو رحلة تتضمن منعطفات وانحناءات غير متوقعة. يوضح لنا الكثير من الأساطير أننا نحتاج لاتباع طريق يتجاوز بنا العقل حتى نحقق ذواتنا فى الحياة.

وقدم "يونج" بعض الإضافات فى تعريف النفس، حيث كان يراها شيئًا يختلف عن الأنا، بل اعتبر الأنا جزءًا من النفس "مثلما تكتنف الدائرة الكبيرة دائرة صغيرة بداخلها". وفى حين أن الأنا ترتبط بالعقل الواعى، فإن النفس تنتمى للعقل الباطن الجمعى والشخصى.

الماندالا الشافية

تضمَّن كتاب *الأنماط والعقل الباطن الجمعى* العديد من التنويعات على صورة الماندالا، وهى صورة تجريدية تعنى "الدائرة" باللغة السنسكريتية. وكان "يونج" يعتقد أنه عندما يرسم المرء ماندالا أو يلوِّنها، فإن رغباته فى العقل الباطن يتم التعبير عنها فى أنماط هذه الماندالا، ورموزها، وأشكالها.

وقد وجد "يونج" أثناء ممارسته العلاج النفسى أن الماندالا ذات أثر "سحرى"، حيث تحوِّل الارتباك بداخل النفس إلى نظام، وكثيرًا ما تؤثر على الشخص بصور لا تظهر إلا فيما بعد. ويعود نجاح الماندالا فى العلاج النفسى إلى أنها تتيح للعقل الباطن أن يتحرر، وأن يُظهر كل ما كبته الإنسان بداخله. و"الرموز" مثل: شكل البيضة، وزهرة اللوتس، والنجم أو الشمس، والحية، والقِلاع، والمدن، والعيون.. إلخ ليس لها سبب واضح فى الأساطير، ومع ذلك فإنها تعكس أو توضح العمليات التى تحدث فى الأعماق وعلى بعد بعيد من التفكير الواعى للفرد. وعندما يستطيع الشخص أن يفسر هذه الصور تفسيرًا ذا معنى، فإن هذا يكون بداية عملية الشفاء - كما لاحظ "يونج". وهذا التفسير خطوة فى طريق عملية التفرد.

تعليقات ختامية

يقول "يونج" إننا نعتقد أننا معاصرون ومتحضرون بكل ما لدينا من تكنولوجيا ومعرفة، ولكننا لا نزال "بدائيين" من داخلنا. لاحظ "يونج" ذات مرة فى سويسرا طبيبًا معالجًا بالسحر يزيل تعويذة سحرية من إسطبل للحيوانات بجوار خط سكة حديدية حديث تمر عليه الكثير من القطارات التى تجوب أنحاء أوربا.

إن الحداثة لم تحررنا من الحاجة للجوء إلى عقولنا الباطنة، ونحن إذا تجاهلنا هذا الجانب فى أنفسنا؛ فإن الأنماط تبحث ببساطة عن صور جديدة للتعبير عن نفسها مستنزفة أثناء ذلك الخطط التى أعددناها جيدًا. وعادة ما يدعم العقل الباطن القرارات الواعية التى يتخذها الفرد، ومع ذلك فإذا حدثت فجوة بين الأمرين يتم التعبير عن الأنماط بطرق غريبة وقوية، حيث قد تهاجمنا من خلال قصور معرفتنا بأنفسنا.

لقد حل العلم مكان عالم الرموز القديمة التى كنا نستخدمها لتفسير غموض التغيرات فى الحياة ومعانيها الأكبر، وهذا العلم هو علم النفس - الذى لم يكن الهدف منه أبدًا فهم الروح أو الاهتمام بها. وقد قال "يونج" عن العقلية العلمية بوجه عام: "لقد أصبحت السماء مجال عمل علماء الفيزياء، ولكن "القلب يتقد"، وتثور فى أعماقنا أسرار". يعيش الإنسان المعاصر فى حالة من الخواء الروحى الذى كان الدين أو الأسطورة يملآنه من قبل، ولن يستطيع تهدئة هذا اللاتوازن الداخلى لدينا إلا نوع جديد من علم النفس يعترف بمدى عمق الروح.

"كارل يونج"

ولد "كارل يونج" عام ١٨٧٥ بمدينة كيسويل فى سويسرا، وكان أبوه رجل دين. وفى عام ١٨٩٥، التحق بجامعة بازل لدراسة الطب، وعندما توفى والده فى العام التالى، اضطر للاستدانة ليكمل دراسته. وبدأ التخصص فى العلاج النفسى، ومنذ عام ١٩٠٠، بدأ يعمل فى عيادة بيرجولزى فى مدينة زيوريخ تحت رئاسة المعالج النفسى الرائد "إيجين بلولر". وفى عام ١٩٠٣، تزوج "إيما روشينباخ"، وهى سويسرية ثرية، وأسسا منزلًا كبيرًا فى مدينة كوسناخت.

وفى عام ١٩٠٥، عمل "يونج" محاضرًا فى العلاج النفسى بجامعة زيوريخ، ثم أسس عيادة ناجحة فى العلاج النفسى فى السنوات التالية. وفى عام ١٩١٢، اختلف مع "فرويد"، ثم استقال بعد ذلك بعامين من الجمعية الدولية للتحليل النفسى. وكان "فرويد" يعتبر "يونج" خليفته فى نظرية التحليل النفسى؛ لذلك كان انفصاله عن جمعية التحليل النفسى حدثًا هائلًا بالنسبة له. ولكن هذا الانفصال أتاح لـ "يونج" استكشاف بعض الأفكار مثل التزامن، والفردية، ونظرية الأنماط السيكولوجية (انظر تعليقنا على "إيزابيل بريجز مايرز" صـ ٥٤).

ومن مؤلفاته الأخرى: The Psychology of the Unconscious (1911 - 1912)، وSymbols and Transformation (1912)، وPsychological Types (1921)، وPsychology and Religion (1937)، وPsychology and Alchemy (1944)، وThe Undiscovered Self (1957)). وكتاب الأنماط والعقل الباطن الجمعى هو الجزء الأول من تسعة أجزاء من المجلد الذى يحتوى مجمل كتبه.

وبعد الحرب العالمية الثانية، اتُهم "يونج" بالتعاطف مع النازية، ولكن لم يوجد دليل إدانة ضده، وقضى وقتًا بين السكان الأصليين لأمريكا، وفى إفريقيا، وكان لديه اهتمام قوى بعلم دراسة الأعراق البشرية والإثنولوجى. وتوفى "يونج" عام ١٩٦١ فى سويسرا.

١٩٥٣

السلوك الجنسى لدى المرأة

" قد يشعر الرجل بارتفا ع درجة حرارة جسمه أو جسم زوجته، وربما كان ذلك نتيجة لسرعة تدفق الدم فى الجسم أو للتقلصات العصبية العقلية التى تحدث عند وجود أية استجابة جنسية. وقد يشعر كل جسمه بالدفء – حتى القدم الباردة – أثناء النشاط الجنسى. ويشهد تعريف الإثارة الجنسية بأنها حمى، أو وهج، أو حريق، أو حرارة، أو دفء على الفهم الشائع بارتفا ع درجة حرارة الجسم" .

" وكان حوالى ربع نساء العينة (٢٦٪ منهن) قد أقام علاقة غير شرعية خارج الزواج قبل أن يصلن لسن الأربعين. وفى المرحلة العمرية بين السادسة والعشرين والخمسين، حدثت علاقة واحدة إلى ست علاقات غير شرعية خارج الزواج. ولأن التعتيم على أى سلوك جنسى مرفوض أكبر من التعتيم على غيره من الأنشطة المرفوضة؛ فمن المحتمل أن العلاقات خارج إطار الزواج كانت نسبتها أعلى مما أوضحته اللقاءات التى أجريناها مع نساء العينة" .

الخلاصة

هناك فجوة بين تنوع ومحتوى الحياة الجنسية، وما يسمح به الدين أو المجتمع.

المثيل:

"لوان بريزندا ين": *المخ الأنثوى* صـ ٦٢

"سيجموند فرويد": تفسير الأحلام صـ ١٣٠

"هارى هارلو": *طبيعة الحب* صـ ١٦٦

"جان بياجيه": *اللغة والتفكير عند الطفل* صـ ٢٥٢

الفصل ٣١

ألفريد كينزى

قضى الباحث الشهير فى الجنس "ألفريد كينزى" أكثر من نصف حياته العملية عالم حيوانات يُجرى دراساته على الزنابير، وكان مشهورًا فى جامعة إنديانا بأنه أستاذ جامعى متوسط العمر يعرف عن الحشرات أكثر مما يعرف عن البشر. كيف - إذن - تحول من هذا إلى اعتباره مسئولًا بصورة جزئية عن فتح أبواب الثورة الجنسية المعاصرة؟

فى أواخر ثلاثينات القرن الماضى، قدمت جمعية طالبات جامعة إنديانا التماسًا بتقديم منهج تعليمى للطلبة المتزوجين ومن يفكرون فى الزواج، فأوكلت هذه المهمة إلى "كينزى". وكان الطلبة يسألون أسئلة مثل: ما أثر العلاقات الجنسية قبل الزواج على الحياة الزوجية؟ ما هى الممارسات الجنسية الطبيعية، وما هى الشاذة؟ لقد كان القدر المحدود من المعلومات التى لديهم عن تلك الأمور مستمدًا من الدين، أو الفلسفة، أو المعايير الاجتماعية، وسرعان ما اكتشف "كينزى" أن المعلومات العلمية عن السلوك الجنسى للحشرات البسيطة أكثر من مثيلتها عن السلوك الجنسى لدى البشر.

وكان الطبيب الإنجليزى "هنرى هافلوك إليس" قد قدم أول معالجة للموضوع فى كتابه *Studies in the Psychology of Sex* (*والذى نُشر فى سبعة مجلدات بين ١٨٩٧*، و١٩٢٨)، ولكن الحكومة البريطانية منعت تداول الكتاب. ثم جاء "فرويد"، فقلل الحظر المفروض على موضوع الجنس، ولكنه لم يُجر فيه أبدًا بحثًا علميًا موسعًا؛ لذلك بدأ "كينزى" يجمع المتوافر من معلومات عن الموضوع عام ١٩٣٨.

وبعد عشر سنوات، نشر "كينزى" وفريق العاملين معه كتاب *السلوك الجنسى لدى المرأة*، والذى حقق أعلى المبيعات على مستوى الولايات المتحدة (حيث بيع منه أكثر من نصف مليون نسخة) رغم أن الكتاب كان موجهًا لطلبة الجامعة. أصبح "كينزى" شخصية شهيرة فى كل أنحاء الولايات المتحدة، وكذلك اشتُهر معهد كينزى لبحوث الجنس. وقد نشر "كينزى" بعد ذلك بخمس سنوات كتابه *السلوك الجنسى عند الرجل*، وجاء الكتاب فى ٨٠٠ صفحة (وشاركه تأليفه "بول جيبهارد"، و"وارديل بوميروى"، و"كلايد مارتن"). وأصبح الكتابان مشهورين باسم "تقريرىً "كينزى"" ربما بسبب حرج القراء من السؤال عنهما فى المكتبات نتيجة لعنوانيهما المخجلين. وفى عام ١٩٥٣ - وهو عام صدور الكتاب الثانى - ظهر "كينزى" على غلاف مجلة *تايم*.

الحصول على القصص

كان البحث الذى أجراه "كينزى" واحدًا من أعظم المشروعات العلمية فى التاريخ، وكان تمويل البحث تمويلًا مشتركًا من جامعة إنديانا، ولجنة بحوث المشاكل الجنسية بالمجلس القومى الأمريكى للبحوث تحت توجيه "روبرت بيركس" (المشهور ببحوثه فى اختبارات الذكاء وسلوك الحيوانات)، وتحت رعاية مؤسسة روكفيللر.

وقد تزامن إجراء البحث مع التقدم الذى طرأ على أساليب البحث مما ضمن درجة جيدة من الدقة فى أن تكون عينة البحث تمثيلًا دقيقًا للجمهور بوجه عام، بدلًا من الاعتماد على عدد محدود من الحالات. ولكن كيف سيحصل "كينزى" على معلومات دقيقة فى بحثه إذا أخذنا فى الاعتبار طبيعة العلاقة الجنسية التى تحدث خلف أبواب مغلقة؟ لقد كانت قوانين بعض الولايات تجرم حكى الناس لقصص تتعلق بعلاقاتهم الجنسية؛ لذلك كان على "كينزى" وفريق العاملين معه أن يستخدموا أسلوبًا فى استطلاع الآراء يضمن أن يتم إخفاء هويات المشاركين فى استطلاع الرأى وحماية اعترافاتهم. وقد سأل "كينزى" وفريقه المشاركين فى استطلاع الرأى ٣٥٠ سؤالًا عن تاريخهم الجنسى، وقدم بعض المشاركين يوميات تسجل نشاطاتهم الجنسية اليومية. وقد تم بحث كل جوانب السلوك الجنسى، سواء من ناحية المرحلة العمرية، أو الحالة الاجتماعية، أو المستوى التعليمى والطبقة الاقتصادية والاجتماعية، أو الخلفية الدينية، أو سكنى الحضر والريف.

وفى الفترة من ١٩٣٨ - ١٩٥٦ تمت دراسة ١٧٠٠٠ شخص، أشرف "كينزى" بنفسه على أكثر من خمسة آلاف لقاء منها. وكتاب السلوك *الجنسى لدى المرأة* يقوم أساسًا على دراسة ٥٩٤٠ حالة لنساء أمريكيات من أصول أوربية بالإضافة إلى قصص حكتها ١٨٤٩ امرأة كانت ضمن تصنيفات أخرى. وتضمَّن الكتاب قائمة طويلة بوظائف النساء المستطلع آراؤهن بدءًا من ممرضات بالجيش، لطالبات بالمدارس الثانوية، لراقصات، لعاملات بالمصانع، لمتخصصات فى الاقتصاد، لمُدرسات، لمخرجات فى السينما، لموظفات فى مكاتب. أما الوعاء الأكبر للدراسة، فقد احتوى على سجينات.

النتائج

بالإضافة إلى القدر الهائل من البيانات الأولية، فقد وجدت أفكار علم النفس، وعلم الأحياء، وسلوكيات الحيوان، والعلاج النفسى، وعلم وظائف أعضاء الجسم، والأنثروبولوجى، وعلم الإحصاء، والقانون طريقها إلى كتاب *السلوك الجنسى لدى المرأة* مما جعله كتابًا أفضل من تقرير "كينزى" الأول، وبه جهد أكبر للنظر للتاريخ الجنسى عبر الأعمار. ورغم اللغة العلمية الجافة، والرسوم، والجداول الكثيرة فى الكتاب، فقد بدا الكتاب أكثر صدمة، وذلك لأن الحالة الجنسية لدى المرأة تتضمن المزيد من المحاذير التى لا يجب مناقشتها، وكانت الدراسة تتطلب معلومات صادقة للغاية عن الأسرار الشخصية العميقة.

ويغطى الكتاب مجموعة هائلة من الموضوعات ويقدم آلاف النتائج، ومن بينها:

العادة السرية، ونشوة الجماع، والأحلام

- ❖ يمارس العادة السرية أطفال قد لا يتجاوز عمرهم عامين.
- ❖ الإيقاع المنتظم لحركة ممارسة العادة السرية أهم من استثارة الأعضاء الجنسية فى الوصول للنشوة، سواء لدى الرجال أو النساء. إن التقلص العضلى الذى يحدث أثناء الجنس جزء مهم من الاستجابة البدنية الكلية.
- ❖ جدران المهبل تحتوى على نهايات عصبية قليلة للغاية؛ لذلك تركز العادة السرية لدى النساء على البظر، والشفرين الصغيرين، والشفرين الكبيرين أكثر من تركيزها على الإيلاج الفعلى.
- ❖ بوجه عام، فإن الرجال أكثر ميلًا للتصور أثناء ممارسة العادة السرية للوصول للنشوة، فى حين يعتمد معظم النساء على الأحاسيس البدنية فقط، ومع ذلك فقد شعرت نسبة ٢٪ من النساء بالنشوة من التخيل وحده.
- ❖ قالت نسبة ٣٦٪ من النساء إنهن لم يشعرن بأية نشوة قبل زواجهن، وقالت نسبة ضعيفة منهن إنهن لم يشعرن بها حتى بعد أن تزوجن.
- ❖ يشعر الرجال والنساء بالنشوة فى الأحلام، حيث ترى نسبة ٦٥٪ من النساء أحلامًا جنسية، وتشعر نسبة ٢٠٪ منهن بالنشوة أثناء أحلامهن فى الليل.
- ❖ كان الاعتقاد الشائع أن النساء أبطأ من الرجال فى الاستجابة الجنسية، ولكن هناك أدلة على أن النساء تصل للنشوة بعد ٣ - ٤ دقائق من ممارسة العادة السرية، وهى مدة لا تتجاوز المدة التى يستغرقها الرجال فى العادة.
- ❖ رغم أن التاريخ الطويل من التأكيد على أن العادة السرية تدمر الصحة، فلم يجد "كينزى" دليلًا على هذا، ووجد أن الضرر الوحيد لممارستها هو ضرر نفسى، وهو الجزء الناتج عن الإحساس بالذنب.

العلاقات الجنسية التى لا تتضمن الإيلاج والتربيت

- ❖ من السهل استثارة شهوة الرجال من خلال التربيت عليهم، ومع ذلك فهناك عدد كبير من النساء لا يستثيرهن التربيت جنسيًّا. وبوجه عام، فإنه رغم أن الرجل لا يتمالك السيطرة على نفسه ويستثار جنسيًّا إذا تعرض للاستثارة البدنية الصحيحة، فإن الاستثارة الجنسية لدى النساء أكثر اعتمادًا على ما يشعرن به تجاه الملاطفة البدنية.
- ❖ تبدأ المشاعر الجنسية لدى الرجال بصورة مفاجئة عند البلوغ، وتتسارع وتيرتها بسرعة خلال سنوات المراهقة حتى تصل للثبات فى عشرينيات أعمارهم. أما المشاعر الجنسية لدى المرأة فإنها أبطأ، واستجاباتها الجنسية تعتمد على حالتها النفسية أكثر من اعتمادها على استثارة جسمها.

- من بين نسبة ٦٤٪ من النساء المتزوجات اللاتى شعرن بالنشوة قبل زواجهن، لم تشعر منهن إلا نسبة ١٧٪ بالنشوة نتيجة لممارسة جنسية إيلاجية، أما النسبة الباقية فقد شعرن بالنشوة من خلال التربيت، أو ممارسة العادة السرية، أو الأحلام.
- النساء أقل استثارة من أثدائهن عن الرجال، حيث لم تقُل إلا نسبة ٥٠٪ من النساء المبحوثات إنهن قد شعرن بأن أية استثارة لأثدائهن أدت إلى متعة جنسية لديهن.

العلاقات الجنسية غير المشروعة

- كان ربع النساء اللاتى استطلع "كينزى" آراءهن قد مارسن علاقة غير شرعية خارج إطار الزواج قبل بلوغهن الأربعين. وتصل هذه العلاقات غير المشروعة لذروتها فى الثلاثينات وأوائل الأربعينات.
- وعدم اهتمام النساء المتزوجات الأصغر سنًا بالعلاقات غير المشروعة خارج إطار الزواج يعود إلى اهتمامهن بأزواجهن، ورغبات الزوج الشاب فى زوجته.
- رغم الاعتقاد الشائع بأن الرجال يحبون إقامة علاقات غير مشروعة مع نساء أصغر منهم سنًا، فقد أظهر الاستطلاع أن عددًا كبيرًا من الرجال يفضلون إقامة تلك العلاقات مع نساء أكبر منهم أو فى مثل عمرهم لأنهن أكثر خبرة.
- قالت نسبة ١٧٪ من النساء اللاتى لم يقمن علاقات غير مشروعة خارج الزواج إنهن فكرن فى هذا، أو على الأقل لم يبعدن هذه الفكرة عندما واتتهم. أما النساء اللاتى "ضللن" بالفعل؛ فقد قالت نسبة ٥٦٪ منهن إنهن من المحتمل أن يفعلن هذا مرة أخرى.

نقاط مذهلة أخرى

- يغلب وضع "استلقاء المرأة على ظهرها" أثناء الممارسة الجنسية على الثقافة الأوربية والأمريكية (ولا يعرف "كينزى" سبب ذلك)، وهو وضع لا تفعله الثقافات الأخرى، ولا تستخدمه الحيوانات الثديية الأخرى. ومع ذلك، ظل العالم الغربى يفضل هذا الوضع رغم أن المرأة يزداد احتمال شعورها بالنشوة إذا كانت هى أعلى الرجل؛ لأن هذا يجعلها حُرة الحركة كما تريد.
- الرجال والنساء يبدو على وجوههم أثناء المراحل العميقة من الممارسة الجنسية كما لو كانوا يتعذبون.
- مع اقتراب الممارسة الجنسية من الذروة، يقل الإحساس باللمس والألم لدى كلا الجنسين، وتقل حدة إبصارهم.
- النساء المتعلمات أكثر خبرة جنسية بوجه عام، وربما كان هذا لاعتبارهن أنفسهن أكثر "تنورًا"، وأقل تأثرًا بالمحاذير التى تغلب على الحياة الجنسية للمرأة.

تعليقات ختامية

إذا كان "كينزى" عالم أحياء، فلماذا نعتبر كتابه *السلوك الجنسى لدى المرأة* وقرينه الكتاب الثانى عن الحياة الجنسية لدى الرجل من أهم كتب علم النفس؟ كان علم النفس فى الولايات المتحدة فى خمسينات القرن الماضى لا يتجاوز السلوك الإنسانى، ولم يكن يهتم بما يدور فى العقل، وجاء هذا الكتاب ليناقش السلوك الجنسى. لقد كان فريق "كينزى" يريد أن يوضح أن البشر لا يستطيعون الهروب من موروثهم الحيوانى، فعندما يتعلق الأمر بالجنس، نجد أنفسنا مقيدين بأجسامنا التى تصدر استجابات محددة على المثيرات الجنسية. ورغم أننا نحب أن نعتقد أن الممارسة الجنسية تعبير عن الحب، فقد كان "كينزى" يهدف إلى توضيح أن هذه الممارسة ليست ذات علاقة بالعقل الأعلى كما نحب أن نعتقد.

ومع ذلك فقد وقع "كينزى" فى خطأ جوهرى، وهو الربط بين مبحوثيه - من استطلع آراءهم - وبين حياته الخاصة، حيث وجد من حوله - بمن فيهم زوجته - أنفسهم فى مواقف سيئة وغير قويمة باسم "البحث العلمى". وقد ظهر هذا الجانب غير المقبول فى حياة "كينزى"، وآثاره فى فيلم يحمل اسمه *Kinsey* (عام ٢٠٠٤) من بطولة "ليام نيسون".

وقد خصص "كينزى" فى كتابه فصلًا كاملًا للمثلية الجنسية والممارسات الجنسية قبل البلوغ، وبذلك فقد ناقش موضوعات مثل الصور الإباحية، والسادية والمازوشية فى الجنس، والممارسات الجنسية الشاذة. وقد تعلم الأمريكيون من فصول الكتاب التى أوضحت تشريح الأعضاء التناسلية لدى الإنسان، والاستجابة البدنية أثناء ممارسة الجنس، والنشوة بالتفاصيل الشديدة أكثر مما تعلموه عن أجسامهم فى أى مكان آخر. ولا يزال الكتاب حتى اليوم يضيف شيئًا للغالبية العظمى من القراء فى هذه الأمور.

أما المحافظون، فقد اعتبروا أن كتاب "كينزى" بداية انهيار الحضارة، وقد عابوا عليه استعانته بمبحوثين عدوانيين جنسيًّا، وكان هؤلاء يبلغون ١٣٠٠ شخص ممن استطلع آراءهم، فى دراسته. أما "كينزى"، فقد كان يعتبر نفسه فى نفس موقف كوبرنيكوس، وجاليليو من قبله، حيث أعلن عما اكتشفه فى العالم المادى بغض النظر عن القواعد الدينية أو الأخلاقية. ولأن موضوع دراسته كان الجنس؛ فكانت شهرته شيئًا حتميًّا.

" ألفريد كينزى"

ولد بمدينة هوبوكين فى ولاية نيوجرسى عام ١٨٩٤ ، وكان الابن الأكبر من ثلاثة أبناء. كان والده متعصبًا دينيًا، وكان يحاضر فى الهندسة فى جامعة صغيرة، فنشأ " ألفريد" فى بيئة تُحرم أى حديث أو تعامل مع الحياة الجنسية. انضم لفرق الكشافة، وكان يعشق الذهاب فى المعسكرات والخروج من المنزل.

وبعد أن أكمل دراسته الثانوية، أطاع " ألفريد كينزى" والده وحصل على دورات تعليمية فى الهندسة، ولكنه كان يتوق لدراسة الأحياء. وبعد عامين، التحق - رغم عدم رغبة والده - بكلية باودين فى مين، حيث درس الأحياء وعلم النفس، ثم حصل على الدكتوراه فى علم الأحياء من جامعة هارفارد عام ١٩١٩ ، وفى العام التالى حصل على وظيفة أستاذ مساعد لعلم الحيوانات بجامعة إنديانا.

وفى السنوات الأخيرة من حياته، كان عليه أن يناضل حتى يواصل بحوثه، وكان يستهدف استطلاع آراء مائة ألف شخص، ولكن مؤسسة روكفيللر تعرضت عام ١٩٥٤ لضغوط الجماعات الدينية لإلغاء تمويل هذه البحوث.

ومن كتب " كينزى" الأخرى: An Introduction to Biology (1926)، The Gall Wasp Genus Cynips: A Study in the Origin of Species (1930)، و The Origin of Higher Categories in Cynips (1935). توفى " كينزى" عام ١٩٥٦ .

١٩٥٧
الحسد والامتنان

"لن يستطيع الطفل الوليد الشعور بالبهجة الكاملة قبل أن تتطور قدرته على الحب تطورًا كاملًا، والبهجة هى أساس الامتنان. وقد وصف "فرويد" بهجة الطفل الناتجة عن رضاعته بأنها أساس الإشباع الجنسى. وأنا أرى أن هذه الخبرات لا تمثل أساس الإشباع الجنسى فحسب، بل وتجعل من الممكن الشعور بالتوحد مع شخص آخر".

" الطفل الذى استطاع تأسيس شىء جيد يستطيع أيضًا أن يجد تعويضات عن الخسارة والفقدان الموجودين فى حياة الراشدين، وكل هذا يُشعر الشخص الحسود بأنه لا يستطيع تحقيقها؛ لأنه لا يشعر بالرضا أبدًا ولذلك يرسخ شعوره بالحسد".

الخلاصة

إن توافق الرضيع مع الألم والمتعة قد يشكل نظرته للحياة أثناء سنوات رشده.

المثيل:

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع* صـ ١٢٤

"هارى هارلو": *طبيعة الحب* صـ ١٦٦

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٨٠

"آر. دى. لينج": *الذات المنقسمة* صـ ٢١٤

"جان بياجيه": *اللغة والتفكير عند الطفل* صـ ٢٥٢

الفصل ٣٢

ميلانى كلين

قبل "فرويد" كان الناس يعتقدون أن الطفولة هى مرحلة السعادة فى العمر، وكانوا يفسرون هياج الأطفال، أو إحباطهم، أو حزنهم، أو قلة حماسهم بأنها ناتجة عن عوامل بدنية، ولم يكونوا يأخذون الحالة الانفعالية للأطفال على محمل الجد. ولكن "فرويد" أوضح أن الأطفال يعانون من صراعات كبرى، وأن هذه الصراعات تشكل شخصياتهم أثناء نموهم لمرحلة الرشد.

وقد بدأت "ميلانى كلين" من حيث انتهى "فرويد"؛ فأسست مجالاً فرعيًا فى التحليل النفسى يركز على الشهور الأولى من حياة الوليد. لقد ركز علماء نفس آخرون من مدرسة التحليل النفسى على الأطفال مثل "آنا فرويد"، ولكن "كلين" اقتحمت عالمًا جديدًا عندما أكدت على الحياة العقلية للوليد بما فيها من خيالات، وآليات دفاع، ومسببات قلق. لقد كانت تعتقد أن طريقة الوليد فى التعامل مع بيئته تشكل لديه نمطًا يستمر معه حتى الرشد، ويؤثر على قدرته على الحب وتطوير الخصائص الأساسية للشخصية مثل الحسد، والامتنان.

و"كلين" لم تتخرج فى جامعة، وكانت أمًا لثلاثة أبناء قبل أن تعمل بالتحليل النفسى. ومع ذلك؛ فقد اجتذبت هذه المبتدئة متأخرًا إليها العديد من الأنصار المتحمسين الذين انتقدوا بعنف أتباع مدرسة "فرويد" الآخرين بمن فيهم "آنا فرويد" وفريقها فى أربعينات القرن الماضى. وقد استطاع منتقدو "كلين" الحط من قدرها لبعض الوقت، ومع ذلك فقد ظهر اهتمام متجدد بمؤلفاتها، ولا يمكن إنكار الأثر الذى تركته على علم نفس الطفل.

وكتاب *الحسد والامتنان* مجموعة مقالات تغطى الخمسة عشر عاما الأخيرة من حياة "كلين"، حيث نرى من خلال تلك المقالات مواضع "البارانويا/ الفصام"، و"الاكتئاب" فى الطفولة، وممارستها التحليل النفسى على الأطفال أثناء لعبهم، وفكرتها المثيرة للجدل من أن الرؤية الممتنة للعالم أو الناقمة عليه الحاسدة له تتكون أساسًا أثناء مرحلة ما قبل الفطام.

موضع البارانويا / الفصام

حتى نفهم ما قالته "كلين"، فلابد أن نعرف أن كتابها قائم على فكرة "العلاقات بالأشياء" الفرويدية، والتى تقول إن الانفعالات يتم التعبير عنها تجاه "شىء"، وهذا الشىء عادة ما يكون شخصًا، ولكنه أحيانًا قد يكون جزءًا من شخص.

وكانت "كلين" تعتقد أن أولى علاقات الرضيع بالأشياء هى علاقته بثدى والدته الذى يصبح محور تركيز كل مشاعره. ويرى الرضع - وفقًا لدرجة إشباعهم - الثدى إما "جيدًا" أو "سيئًا"، ويتم توجيه كل مشاعر الحب والكره الكامنة لديهم إلى علاقتهم بالثدى، وإما أن يحبوا الثدى

باعتباره مصدرًا للحب والتغذية، أو أن يشعروا بأنه يضطهدهم إذا لم يشبع لهم احتياجاتهم الفورية. وهذه المشاعر المنقسمة هى أول مرة يتعرض فيها الإنسان للقلق.

وهذا الانفصال فى المشاعر هو ما تطلق عليه "كلين" "موضع البارانويا/ الفصام"؛ فكل ما هو جيد فى الأم أو فى ثديها "يُسقطه الرضع داخليًا"، أى يعتبرونه جزءًا من أنفسهم. وكل ما هو سيئ فى أنفسهم، فإنهم "يُسقطونه" على أمهاتهم. وباختصار، فإن موضع "البارانويا/ الفصام" هو محاولة من الأطفال لإيجاد بعض السيطرة على العالم الخارجى والداخلى لديهم قبل أن تتطور لديهم الأنا، أو إحساسهم بأنفسهم.

وترى "كلين" أن "غريزة الحياة"، و"غريزة الموت" - وهما التصوران اللذان قدمهما "فرويد" - موجودان حتى لدى الرضع، وأنهما هما ما يمنح العلاقة المبكرة بالأشياء تلك القوة. يشعر الأطفال برغبة قوية فى الحصول على ما يريدون حتى يبقوا أحياء، ولكنهم يشعرون أيضًا بالغيرة، والغضب، والعدوان حتى يدمروا هذا الشىء (وهو ما يُلاحظ فى الصراخ المتضايق للرضع، و "البعد عن" الثدى) عندما لا يقدم لهم الحب، أو الاهتمام، أو الطعام.

موضع الاكتئاب

ومع ذلك، فقد لاحظت "كلين" أثناء النصف الثانى من العام الأول للرضع أن نمو الأنا لديهم يعنى أن قطبى الحب والكره قد ذابا فى قطب واحد، حيث يرون الأم تعبيرًا عن الاثنين ويتحلون بالمزيد من المسئولية عن مشاعرهم .. وهذه الصورة الأكثر واقعية يساعد عليها تطور ونمو الأنا الأعلى - الذات المتوافقة اجتماعيًا - والتى تلعب دورًا كبيرًا فى تشكيل الأطفال.

وكان "فرويد" يعتقد أن الأنا الأعلى تتطور عبر عدد من السنوات، ولكن "كلين" رأت أنها - أى الأنا الأعلى - تظهر فى مرحلة مبكرة، خاصة لدى الإناث، حيث لاحظت الشعور بالذنب بسبب السلوك المدمر تجاه الأم والرغبة التالية له فى "التعويض"، أو إزالة تلك المشاعر السلبية بطاعة الأم أو حبها. وقد افترضت "كلين" من هذا أن جذور فصام الشخصية تعود إلى علاقات الأطفال بالأنا العليا لديهم، وهى الأنا التى تتضمن غالبًا أمًا مخيفة أو حازمة.

وينتج موضع الاكتئاب عن شعور الطفل بالذنب من أن عدوانه، أو كراهيته، أو طمعه تجاه الأم أو الثدى سوف يحرمه منهما. وعندما يتم فطام الطفل، غالبًا ما يكون هذا محفزًا على حدوث موضع الاكتئاب؛ لأنه يشعر بأنه هو الذى حرم نفسه من ثدى أمه.

الأنا السوية

ينتاب الأطفال فى العامين الأولين من أعمارهم هوس أو توجهات نحو الأكل والإخراج، أو تكرار قصص أو حركات معينة. إننا نعرف كراشدين أن هذا الهوس من صور العصابية، ولكنه لدى الأطفال جزء من رغبتهم فى أن يشعروا بالأمان. قالت "كلين" إن الطفل تتطور لديه مسببات قلق، أو توجهات غير سوية لغرض واحد، وهو أن تظل الأنا الضعيفة لديهم تجد الحماية. وموضع

الاكتئاب فى الحقيقة هو بداية النضج؛ لأنه يزيد معرفة الأطفال بكيفية فهم مشاعرهم والعالم الذى يعيشون فيه.

ومن الطبيعى أن تقل الآليات الدفاعية أو العصابية مع نموهم، ويصبحون أقدر على التوافق مع الواقع بصورة أفضل، ومع ذلك فإن تعامل الأطفال مع موضع الاكتئاب والفصام يضع أساسًا لكيفية التعامل مع هذه المشاعر فى حياتهم الراشدة، حيث يتم تنشيط هذه الحالات السلبية فى مواقف محددة فى حياة الراشدين. إن الحزن على شخص متوفى - مثلًا - ليس نتيجة لفقدان المتوفى فقط، بل ونتيجة لفقدان داخلى لدينا أيضًا. وترى "كلين" أن تطوير شعور قوى بالأنا أو الذات فى مرحلة الرضاعة شىء حيوى للسوية النفسية لدى الراشدين.

الحاسد والممتن

إذا استطاع الأطفال التعبير الكامل عن حبهم لوالدتهم أثناء مرحلة الرضاعة، فهذا يؤهلهم للقدرة على الاستمتاع بالحياة والحب الكامل عند بلوغهم سن الرشد، ومع ذلك فإن بعض الأطفال أكثر عدوانية وطمعًا من غيرهم، ويحملون ضغائن ضد أمهاتهم إذا لم يشعروا بإشباعها لاحتياجاتهم - وفقًا لما تقوله "كلين"؛ لذلك يصبح هؤلاء حاسدين عندما يكبرون. ومشاعر الحسد تجعل الأطفال أقل قدرة على الاستمتاع بالغذاء والانتباه اللذين يحصلون عليهما، وهؤلاء يصبحون حاسدين عندما يكبرون. وفى المقابل، فإن الأطفال الذين يستطيعون إدراك الجوانب الجيدة فى أمهاتهم (أو آبائهم) يحملون رؤية إيجابية جدًا وممتنة للحياة، ويستطيعون أن يتحلوا بالولاء ويمتلكون الشجاعة الناتجة عما يقتنعون به؛ وهم "ذوو شخصيات جيدة" بوجه عام.

ولاحظت "كلين" أن البيئة المحبة الداعمة للرضع لا تستطيع أن تمنع انفصال الحب/ الكره، ولكنها تمكِّن الطفل من التحرر منه فى النهاية. أما الأطفال الذين لم يحصلوا على ما يحتاجون إليه أثناء مرحلة الرضاعة، فقد يقضون بقية أعمارهم يطاردون أشياء خارجية بحثًا عما يشعرون من داخلهم بافتقارهم له، أو يضطرون للتعبير عن الغضب الذى لم يستطيعوا التنفيس عنه أبدًا.

لعب الأطفال

ذهب زوجان بابنهما "بيتر" إلى "كلين". وكان "بيتر" قد أصبح عدوانيًّا للغاية مع لُعبه، ويفعل كل ما يستطيعه لكسرها بعد أن وُلد شقيق له. وعندما رأته "كلين"، وهو يخبط دميتين على شكل حصانين ببعضهما، سألته إن كان هذان الحصانان يمثلان الناس، فقال نعم. ومع مواصلة ضرب الحصانين ببعضهما، اكتشفت أن "بيتر" قد شاهد والديه يمارسان العلاقة الحميمة؛ فتولد لديه إحساس كبير بالغيرة والجزع. لقد كان ضرب الحصانين ببعضهما تعبيرًا عن ممارسة العلاقة الحميمة. وقد استطاعت "كلين" تحرير "بيتر" من سلوكه العدوانى بأن جعلته يعبر عن مشاعره المكبوتة.

قد يبدو من المبالغة أن نعتقد أن طفلًا قد يستطيع التوصل لتلك التفسيرات، ولكن "كلين" تقول إننا إذا تحدثنا بلغة الطفل، فإنه سيفهمنا. وكانت تعتقد أن طريقة الأطفال فى اللعب نافذة تُطل على عقولهم الباطنة وما يضايقهم. ونظرًا لصعوبة تعبير الأطفال عن أفكارهم، فإن اللعب هو أفضل طريقة لعلاج أية مشاكل نفسية لديهم.

تعليقات ختامية

تبدو فكرة "الأشياء" فى النظرية الفرويدية فكرة باردة جدًا، ومع ذلك فعندما نعلم أن الرضع يتعلقون بشخص معين (وعادة ما يكون أمهاتهم) دون اهتمام كبير بمن يكون هذا الشخص - حيث لا يفكرون إلا من منظور احتياجاتهم - فقد يكون لهذه النظرية بعض المعنى. ويثور جدل بشأن إن كان الرضع يواصلون ذلك التوجه لديهم حتى مرحلة الرشد؛ لأن الحق أننا لا نهتم كثيرًا بطبيعة من نتعامل معه بقدر اهتمامنا بمدى إشباعه لاحتياجاتنا ورغباتنا الأساسية. إن الناضجين من البشر فقط هم من يتجاوزون "العلاقات بالأشياء" للاهتمام فعلًا بنظرة غيرهم للعالم، واهتماماتهم، وتطلعاتهم.

وسواء قبلت أفكار "كلين" أم لم تقبلها، فليس هناك مجال لإنكار أن معظم علاقاتنا بآبائنا وأشقائنا - حتى وإن كانت جيدة، فإنها - تتسم بالتعقيد، ولا أن نتسرع فى رفض فكرة أن الكثير من توجهاتنا وتعلقاتنا يعود للأشهر الأولى من حياتنا - وهى الفترة التى اعتبرت "كلين" أنها حاسمة فى تشكيل التفاعل بين التوجهات الطبيعية والبيئة لطبيعة الشخص ومدى شعوره بالرضا.

ويرى البعض أن "كلين" قدمت الكثير من الأفكار لشرح احتياجاتنا ورغباتنا العميقة، ويرى آخرون أن مؤلفاتها هراء وصل بالنظرية الفرويدية إلى أقصى درجات التطرف وفى الاتجاه الأسوأ. أما شرحها للفصام، والاكتئاب الهوسى، والاكتئاب باعتبارها نتيجة لموضع البارانويا/ الفصام، وموضع الاكتئاب أثناء مرحلة الرضاعة، فينبغى مراجعتها مراجعة دقيقة، حيث غطت علوم العقل المعاصرة بصورة متزايدة على هذه الحالات ودراستها مما أبعدها عن نطاق التحليل النفسى.

والقارئ لكتاب "كلين" يحتاج لبعض الوقت حتى يفهم أسلوبها، ولكنه من الواضح أنها مفكرة عميقة التفكير إن أخذنا بعين الاعتبار أنها لم تلتحق بالجامعة. ومن الواضح أن طفولتها هى نفسها قد شكَّلت حياتها المهنية ومؤلفاتها، وقد وجدت فى بناتها مجالًا لتجربة أفكارها، وهذا لم يكن موضع ترحيب الكثير من أبناء المحللين النفسيين.

" ميلانى كلين"

ولدت فى أسرة من الطبقة المتوسطة عام ١٨٨٢ بمدينة فيينا، وكانت الابنة الأصغر من أربعة أبناء. وكانت تطمح أثناء سنوات مراهقتها فى دراسة الطب، ولكن زواجها من الكيميائى "آرثر كلين" عام ١٩٠٣ منعها من استكمال دراستها الجامعية.

ثم انتقلت مع زوجها إلى بودابست عام ١٩١٠ بسبب عمله، وهناك تعرفت "كلين" على كتابات "سيجموند فرويد"، وبدأت ممارسة التحليل النفسى مع "ساندور فيرنشيزى" فى البداية. وقد قابلت "فرويد" فى مؤتمر التحليل النفسى فى بودابست عام ١٩١٨.

انفصلت "كلين" عن زوجها، فأخذت أبناءها الثلاثة وهاجرت إلى برلين، حيث كسبت المحلل النفسى "كارل أبراهام" كناصح لها. وفى عام ١٩٢٦ انتقلت إلى لندن التى ظلت فيها بقية حياتها.

ومن المآسى فى حياة "كلين" وفاة شقيقها "إيمانويل" الذى كانت تحبه كثيرًا وشقيقتها "سيدونى" اللذين توفيا فى شبابهما، وكذلك وفاة ابنها "هانز" عام ١٩٣٥. وقد أصبحت ابنتها "ميليتا" التى أصبحت هى الأخرى محللة نفسية من أكثر المعارضين لأفكارها، وبالإضافة لذلك فقد عانت "كلين" من الاكتئاب والقلق لفترة طويلة من حياتها.

ومن مؤلفات "كلين" الأخرى: The Psychoanalysis of Children (1932)، وContributions to Psychoanalysis (1948)، وNarrative of a Child Analysis (1961)، وكتابها Love, Guilt, and Reparation: And Other Works 1921 - 1945 يشترك مع كتابها الحسد والامتنان فى مجلد واحد.

توفيت "كلين" عام ١٩٨٠.

١٩٦٠

الذات المنقسمة

"يشعر المصاب بالبارانويا بأن هناك من يضطهده، حيث يظن أن هناك من يعارضه، أو مؤامرة لسلبه عقله، أو ماكينة مختبئة فى غرفته تُصدر أشعة لإضعاف قواه العقلية، أو يتلقى منها صدمات كهربية أثناء نومه. والشخص الذى أصفه هنا يشعر فى هذه المرحلة بأن الواقع نفسه يضطهده، وأن العالم - بطبيعته التى هو عليها - والناس بطبائعهم - التى هم عليها - يمثلون خطرًا كبيرًا عليه".

"كلنا معرضون بدرجة أو بأخرى، وفى إحدى مراحل حياتنا لمثل هذه الحالات النفسية من شعور بالخواء، وانعدام معنى الحياة ومغزاها، ولكن هذه الحالات النفسية متواصلة مستمرة لدى المصابين بالبارانويا. وتنبع هذه الحالات من حقيقة أن أبواب الإدراك، أو بوابات الفعل، أو كليهما ليستا تحت سيطرة الذات، بل تعيشان وتُشغلها ذات غير حقيقية".

الخلاصة

إننا نتعامل مع الشعور القوى بالذات على أنه أمر مسلم به، ولكننا إذا كنا نفتقر لهذا الشعور فإن الحياة قد تكون مؤلمة.

المثيل:

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٨٠

"ميلانى كلين": *الحسد والامتنان* صـ ٢٠٨

"فى. إس. راماشاندران": *أشباح فى العقل* صـ ٢٦٤

"كارل روجرز": كيف نصبح بشرًا صـ ٢٧٢

"ويليام ستايرون": *الظلام المرئى* صـ ٣٢٠

الفصل ٣٣

آر. دى. لينج

عندما بدأ المعالج النفسى "آر. دى. لينج" تأليف كتاب *الذات المنقسمة: دراسة السلامة العقلية والجنون* فى نهاية خمسينات القرن الماضى، كان العلاج النفسى يعتبر أن عقل الشخص غير المتزن خليط من الخيالات غير ذات المعنى أو الهوس، وكان المرضى يُفحصون وفقًا لأعراض المرض العقلى، ويعالجون وفقًا لهذا.

ومع ذلك، فقد ساعد "لينج" بأول كتبه الذى ألفه بينما كان فى الثامنة والعشرين من عمره على تغيير النظرة للمرضى النفسيين. وكان هدفه أن "يجعل الجنون، والإصابة بالجنون شيئًا مفهومًا"، وهو ما حققه من خلال توضيحه أن الهوس - وهو حالة ترتبط بفصام الشخصية أساسًا - يرى المصاب به أن له ما يبرره؛ لذلك ينبغى أن يكون دور المعالج النفسى هو الدخول فى عقل المريض.

وقد اجتهد "لينج" حتى يوضح أن كتاب الذات المنقسمة ليس نظرية مبحوثة طبيًّا عن فصام الشخصية، بل هو مجموعة من الملاحظات - يعرضها من منظور فلسفة وجودية - عن طبيعة فصام الشخصية وطبيعة المصابين به. وقد تحول علم البحث فى فصام الشخصية منذ عصر "لينج" ليصبح أكثر تركيزًا على التفسيرات البيولوجية والعصبية، ومع ذلك فقد ظل وصف "لينج" لحياة الفرد حياة منقسمة، أو "جنونه"، أو إصابته بانهيار عصبى من أفضل ما كُتب فى هذا الصدد.

احذر العلاج النفسى

فى الصفحات القلائل الأولى من الكتاب، يُقدم "لينج" رؤية عامة كانت شائعة فى ستينات وسبعينات القرن الماضى تقول إن نزلاء المستشفيات النفسية والعصبية ليسوا مجانين، بل المجانين هم السياسيون والعسكريون الذين لم يتورعوا عن تدمير الجنس البشرى بمجرد ضغطة زر. وقد شعر بأنه نوع من التعجرف أن يُصنف العلاج النفسى بعض الناس على أنهم "مرضى نفسيون"، مع معانى ذلك الضمنية من اعتبارهم قد خرجوا من زمرة الجنس البشرى. وكان يرى أن الأوصاف والملصقات بالصفات التى يستخدمها العلاج النفسى تصف مهنة العلاج النفسى والثقافة التى خلقتها أكثر من وصفها للحالة العقلية لأى إنسان.

لقد أساء التوجه العام فى العلاج النفسى التعامل مع المصابين بالفصام، وقال "لينج" إن الملحوظ فى المصابين بالفصام أنهم ذوو حساسية عالية لما يجرى فى عقولهم، ويبالغون فى حماية ذواتهم المختبئة خلف طبقات من الشخصية المزيفة غير الحقيقية. إن الطبيب النفسى لا يبحث

إلا عن "الأعراض الفصامية" لدى المصاب كما لو كان ذلك المصاب شيئًا تنبغى مقاومته بأية طريقة. إن مثل هؤلاء المرضى ليسوا بحاجة للفحص، بل لمن يسمعهم، والسؤال الحقيقى هنا هو ما الذى جعلهم ينظرون للعالم هذه النظرة؟

مسببات القلق المتفردة لدى المصاب بالفصام

" يمكنك القول بأننى قد متُ بطريقة أو أخرى؛ فقد انعزلت عن الناس
وانكفأت على نفسى.. لابد للمرء أن يعيش فى العالم مع غيره من الناس،
وإن لم يفعل ذلك، فإن شيئًا بداخله يموت" .

" بيتر" - أحد مرضى "لينج"

يعرِّف "لينج" المصاب بالفصام بأنه شخص يعيش منقسمًا إما بداخل ذاته، أو بينه وبين العالم. إنه لا يعتبر نفسه "كُلا"، ويشعر بعزلة مؤلمة عن بقية البشر. وقد فرَّق بين المصاب بالفصام، ومريض انفصام الشخصية، حيث إن المصاب بالفصام يشعر باضطراب ولكنه عاقل تمامًا، أما مريض انفصام الشخصية، فقد تجاوز عقله الحد؛ فوصل إلى حالة من الهوس.

يتعامل معظم الناس مع مستوى معين من اليقين بشأن أنفسهم باعتباره شيئًا مُسلمًا به، ويشعرون بالراحة تجاه ذواتهم وتجاه علاقتهم بالعالم من حولهم. أما المصابون بالفصام، فلديهم ما يسميه "لينج" (عدم يقين معرفى)، وهو شك أساسى وجودى عميق فى هوياتهم وموضعهم فى الحياة.

وتتضمن الصورة المتفردة لمسببات القلق لدى المصابين بالفصام:

- طبيعة مرعبة للتفاعل مع الآخرين، بل ربما أرعبهم أن يحبهم أحد؛ لأن معرفة شخص لهم معرفة قوية يعنى أن يكتشف ذلك الشخص حقيقتهم. وبذلك قد يلجأ المصاب بالفصام إلى الطرف النقيض، ويختار العزلة، بل وكره الآخر له، وهذا يقلل احتمالات أن "يحتويه الآخر، ويحيط به" حتى يتجنب الحب. والشعور السائد لدى المصاب بالفصام هو أن يغرق أو يتلاشى بالتدريج نتيجة ذلك الشعور الضعيف بالذات.
- "الاعتداء"، وهو شعور المصاب بالفصام بأن العالم قد ينقض على عقله فى أية لحظة، ويدمر شعوره بهويته. وهذا التصور لا يأتى أساسًا إلا من الشعور بالخواء؛ فإذا لم يكن لدى المرء شعور قوى بذاته من البداية، فسوف يرى العالم على أنه مكان ملىء بالاضطهاد.
- "التحجر"، و "سلب الشخصية"، وهو شعور المصاب بالفصام بأنه قد يتحول إلى حجر، وهذا يصحبه أثر آخر يتمثل فى الرغبة فى إنكار شعور الآخرين بالواقع، بحيث يصبح الآخرون "لاأشخاص" مما يجعل المصاب غير مضطر للتعامل معهم.

ويقول "لينج" إنه فى حين أن "المصابين بالهستريا" يفعلون كل ما يستطيعون فعله لنسيان أنفسهم أو كبتها، فإن المصابين بالفصام يركزون على أنفسهم ويثبتون عليها رغم أن هذا التثبيت على الذات يختلف عن النرجسية، حيث لا يتضمن حبًا للنفس، بل بحثًا دائمًا موضوعيًا لدرجة البرود فى الذات لاكتشاف إذا كان بداخلها شىء أم لا.

مشكلة مع الذات

قال "لينج" إن الكثير من الناس يشعرون بانشقاق ذهنى كطريق للتعامل مع المواقف المرعبة التى لا يوجد مهرب بدنى أو عقلى لها (كأسرى الحرب مثلًا). ومثل هذا الشخص إن لم يقبل ما يحدث له، فربما انسحب على نفسه وتخيلها فى مكان آخر. وهذا "الانفصال المؤقت" ليس طريقة مَرضية فى التعامل مع الحياة.

أما المصاب بالفصام، فإنه يشعر بذلك الانفصال على أنه دائم، حيث يشعر بأنه يعيش ولكنه لا يعيش. وعلى الصعيد الأدبى يقول "لينج" إن شخصيات مسرحيات شكسبير غالبًا ما تكون شخصيات مضطربة لديها صراعات داخلية، ومع ذلك يظلون يسيرون مع تيار الحياة ويتمالكون أنفسهم، أما شخصيات روايات "كافكا"، ومسرحيات "صموئيل بيكيت"، فإنها تفتقر للأمان الوجودى الأساسى؛ لذلك يمثلون نوعيات فصامية. إن هؤلاء لا يستطيعون "البحث فى دوافعهم أو مراجعتها"؛ وذلك لأنهم ليس لديهم شعور ثابت قوى بالذات أساسًا، وتصبح الحياة بالنسبة لهم أشبه بمعركة مستمرة للحفاظ على أنفسهم ضد العالم.

ولأن المصابين بالفصام ليس لديهم يقين بالذات؛ فإنهم كثيرًا ما يمثلون الشخصية التى يعتقدون أن العالم يريدهم أن يكونوها، ويمتزجون ببيئاتهم بدرجة مَرضية. كانت إحدى مريضات "لينج" فتاة فى الثانية عشرة من عمرها، وكان عليها أن تسير بمفردها فى حديقة كل ليلة، وكانت تخاف من أن تتعرض لهجوم، وحتى تتوافق مع هذا الموقف، فقد طورت لديها اعتقادًا بأن بمقدورها أن تسير مختفية؛ وبذلك تكون فى أمان. وقال "لينج" إن هذه الحيلة الدفاعية المتخيَلة لا يمكن أن يتوصل إليها إلا شخص يوجد لديه خواء داخلى يُفترض أن يملأه شعور بالذات.

العقل المنقسم

وقد فرَّق "لينج" بين الناس المتجسدين - الذين لديهم "شعور" بأنهم من لحم ودم"، ويشعرون برغبات طبيعية، ويسعون لإشباعها - والناس غير المتجسدين الذين يشعرون بوجود فجوة بين عقولهم وأجسامهم.

ويعيش المصابون بالفصام حياة عقلية داخلية يشعرون فيها بأن أجسامهم لا تعبر عن ذواتهم الحقيقية؛ فيؤسسون "نظامًا مزيَفًا للذات" يتعاملون من خلاله مع العالم، ولكن فعلهم هذا يؤدى إلى مزيد من اختباء ذواتهم الحقيقية. ويشعر هؤلاء بخوف شديد من "أن يُكتشفوا"؛ لذلك يحاولون السيطرة على كل تفاعل لهم مع الآخرين. وهذا يوضح أن عالمهم الداخلى يجعلهم

يشعرون بالأمان، ومع ذلك فلأن هذا ليس بديلًا لعلاقات العالم الواقعى، فإن حياتهم الداخلية تضعُف. ومن المثير للسخرية أن انهيارهم العصبى فى النهاية لا يحدث بسبب الآخرين الذين يخشونهم، "بل ينتج دمارهم عن مناوراتهم الدفاعية الداخلية".

ويتعامل المصاب بالفصام مع كل ما يحدث حوله بمحمل شخصى، ومع ذلك فإنه يشعر من داخله بخواء. والعلاقة الوحيدة التى يقيمها هؤلاء هى مع أنفسهم، ومع ذلك فإنها علاقة متوترة؛ لذلك يشعرون بغم، ويأس كبيرين.

الوصول للمدى الأقصى

ما الذى يجعل ذا التوجهات الفصامية يتجاوز الحدود الطبيعية ليصل للهوس؟

لأن المصاب بالفصام يعيش حياته فى ظل مجموعة من الذوات المزيفة التى يتعامل من خلالها مع العالم؛ فإنه يعيش فى عالم داخلى متخيَّل، ويحل التعلق بالأشياء، وقطارات الفكر، والذكريات، والخيالات محل العلاقات الطبيعية الإبداعية لديه، وهنا يصبح كل شىء ممكنًا. ويشعر المصاب بالفصام نتيجة لذلك بالحرية والقدرة، ولكنه بهذا يبعد نفسه عن الحقيقة الواقعية. وإذا كانت خيالاته مدمرة، فمن المحتمل أن تؤدى به إلى سلوكيات مدمرة، حيث ينعدم الإحساس بالذنب أو التعويض عندما لا يستطيع الفرد التعرف على ذاته الحقيقية.

ولذلك السبب فإن المصاب بالفصام قد يبدو طبيعيًا فى أسبوع ومهووسًا فى الأسبوع التالى، حيث يظن أن والده أو زوجه يحاول قتله، أو أن شخصًا يحاول أن يسلبه عقله أو روحه. إن القناع الذى تستخدمه ذاته أو ذواته المزيفة - والذى يجعله يبدو طبيعيًا - يرتفع فجأة، ويعلن عن الذات الخفية المعذبة التى ابتعدت عن العالم لفترة طويلة.

تعليقات ختامية

يقدم كتاب *الذات المنقسمة* أيضًا اعتقاد "لينج" المثير للجدل من أنه إذا كان الطفل لديه استعداد وراثى للإصابة بالفصام، فسيكون هناك طرق تتصرف الأم (أو العائلة) بها، ويكون من شأنها أن تشجع على ظهور الفصام أو تمنع ظهوره. ومن غير العجيب أن هذه الحقيقة تغضب آباء المصابين بالفصام.

وكان الأثر طويل المدى للكتاب هو أنه ساعد على إزالة المحاذير حول مناقشة المرض النفسى، والتوصل لفهم أفضل للعقل الفصامى. والكتاب مهم لأنه يعرض أيضًا فكرة أن وظيفة علم النفس ينبغى أن تكون تحقيق النمو الشخصى والتحرير بدلًا من استخدام رطانة الطب التقليدى بمصطلحاته: المرض/ الأعراض/ العلاج. ويرى "لينج" أن استكشاف المرء لذاته أمر مهم حتى لو تضمن ذلك الاستكشاف فى بعض الأحيان مخاطرات؛ لأن بديل ذلك أن يحاول المرء أن يتوافق مع القوالب الجاهزة فى المجتمع بكل ما يرتبط بها من مسببات للقلق مثل التنازل عن بعض الرغبات والحقوق.

وقد جعلت هذه الأفكار "لينج" شهيرًا فى ستينات القرن الماضى، وموضع إعجاب كل من يشعرون بأنهم مهمشون سواء فى عائلاتهم أو ثقافات مجتمعهم، أو الذين كانوا يريدون المشاركة فى توجه "تحقيق الذات"، وهى العقلية التى كانت تسود حركة تحقيق القدرات الكاملة.

وقد أسهم إدمان "لينج" للشراب، واكتئابه، واهتمامه بموضوعات شاذة مثل السحر والدجل والشعوذة فى النيل من سمعته العلمية؛ لذلك اضطر للاستقالة من نقابة الأطباء البريطانيين عام ١٩٨٧.

ورغم محاولات النقاد التقليل من قيمة هذا الكتاب إلا أنه كان يستهدف تغيير النظرة للمرض العقلى، وإعادة صياغة الهدف النهائى لعلم النفس، وقد حقق الهدفين، وبذلك يظل "لينج" واحدًا من أهم رموز علم النفس فى القرن العشرين.

"آر. دى. لينج"

ولد عام ١٩٢٧ فى جلاسكو، وكان الابن الوحيد لوالديه ذوى الطبقة المتوسطة. وقد كتب بعد ذلك عن طفولته الوحيدة المخيفة. وقد تفوق فى دراسته وقرأ مؤلفات فولتير، وماركس، ونيتشه، و"فرويد" فى الخامسة عشرة من عمره، ثم التحق بجامعة جلاسكو لدراسة الطب.

عمل "لينج" معالجًا نفسيًا فى الجيش البريطانى، ثم فى مستشفى جارتنافيل للأمراض العقلية فى جلاسكو منذ عام ١٩٥٣. وفى نهاية الخمسينات بدأ برنامجًا تدريبيًا فى علم النفس بأسلوب التحليل النفسى بمستشفى تافيستوك كلينك فى لندن.

وكان من أصدقاء "لينج" فى لندن فى ستينات القرن الماضى المؤلفة "دوريس ليسنج"، والمطرب "روجر ووترز". وفى عام ١٩٦٥، أسس مستشفى كينجزلى هول للعلاج النفسى، حيث لم يكن يُفرض على نزلاء هذه المستشفى سلوكيات أو أنظمة معينة من الأدوية، ويعالجهم الأطباء على أنهم نظراء لهم.

وقد بيع من كتاب "لينج" The Politics of Experience (1967) الذى انتقد فيه الأسرة والمؤسسات السياسية فى العالم الغربى ملايين النسخ. ومن كتبه الأخرى Sanity. Madness and the Family (1964)، وسيرته الذاتية Wisdom. Madness and Folly (1985). وقد كان لرؤيته المنتقدة للممارسات الشائعة فى العلاج النفسى فى عصره أثرها على مؤلفات "توماس تسازس" بكتاب The Myth of Mental Illness، و"ويليام جليزر" بكتابه Reality Therapy.

كُتب عن "لينج" خمس سير ذاتية على الأقل، وتوفى بذبحة صدرية عام ١٩٨٩ أثناء لعبه التنس فى مدينة سانت تروبيز.

١٩٧١

الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية

" بوجه عام، أرى أن التاريخ الإنسانى بمثابة سجل لأوجه قصور الطبيعة الإنسانية؛ فالقدرات الأعلى للطبيعة البشرية لم تلق التقدير الكافى دائمًا" .

"لقد اختار أناس موضوعات لبحوث تحقيق الذات، وكانوا يتوافقون مع هذا المعيار: كانوا يتصرفون بإحدى طرق بسيطة؛ فهم يستمعون لأصواتهم الداخلية، ويتحلون بالمسئولية، والصدق، والاجتهاد فى العمل. إنهم يكتشفون ذواتهم ليس من ناحية رسالة حياتهم فقط، بل ومن ناحية بالطريقة التى يحسون بها بالألم فى أقدامهم إذا ارتدوا أحذية معينة، وإذا ما كانوا يحبون الباذنجان أم لا يحبونه، أو إذا كانوا يسهرون لأوقات متأخرة من الليل إذا شربوا الكثير من الشاى. إن كل هذا هو معنى الذات الحقيقية. إن هؤلاء يجدون طبيعتهم البيولوجية وطبيعتهم الفطرية التى يصعب تغييرها" .

الخلاصة

لابد أن تتسع رؤيتنا للطبيعة الإنسانية لتشمل خصائص الناس الأكثر تقدمًا وتحقيقًا لذواتهم ممن حولنا.

المثيل:

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *الإبداع صـ ٨٠*

"فيكتور فرانكل": *إرادة المعنى من الحياة صـ ١١٨*

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا صـ ٢٧٢*

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية صـ ٢٨٨*

الفصل ٣٤

أبراهام ماسلو

رغم أن عالم النفس "كيرت جولدشتاين" هو من ابتكر مصطلح "تحقيق الذات"، فقد كان "ماسلو" من جعله مصطلحًا شهيرًا. ويُستخدم هذا المصطلح لوصف أولئك القلائل ممن حققوا "إنسانيتهم الكاملة"، وهى مزيج من الصحة النفسية والتكريس لعملهم مما يجعلهم ذوى كفاءة عالية. ويقول "ماسلو" إنه لو كان هناك الكثير من هؤلاء، فسوف يتحول عالمنا تحولًا للأفضل. ويرى أن علينا أن نحاول خلق مجتمعات يظهر فيها المزيد من محققى ذواتهم بدلًا من أن نحلم بأداء الأشياء بصورة أسرع وأفضل.

وكان علم النفس قبل "ماسلو" ينقسم إلى معسكرين هما: "العلميون" من أتباع المدرستين السلوكية والإيجابية فى علم النفس - والذين لم يكونوا يعتبرون أن أية فكرة فى علم النفس صحيحة ما لم تتم البرهنة عليها، والمحللون النفسيون من أتباع مدرسة "فرويد". وقد أسس "ماسلو" "قوة ثالثة" فى علم النفس، وهى علم نفس الحركة الإنسانية التى رفضت اعتبار البشر آلات تتصرف "بدافع الاستجابة للبيئة"، أو أدوات لتعبير قوى العقل الباطن عن نفسها. لقد أصبح البشر وفقًا لمدرسة علم النفس الإنسانى بشرًا مرة أخرى: مبدعين ذوى إرادة حرة، وراغبين فى تحقيق أقصى قدراتهم. وبالإضافة لذلك، فقد ساعدت دراسات "ماسلو" لـ "خبرات القمة" - وهى تلك اللحظات المتسامية التى يكون لكل شىء فيها معنى، والتى نشعر فيها بالارتباط بأنفسنا وبالعالم من حولنا - قد ساعدت على تمهيد الطريق أمام حركة علم النفس الذاتى. وقد قدمت هذه "القوة الرابعة" أساسًا أكثر علمية لدراسة الخبرات الدينية أو التصوفية، وجعلت "ماسلو" شخصية شهيرة فى الولايات المتحدة فى ستينات القرن الماضى.

وكتاب *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية* الذى نشر بعد وفاة "ماسلو" هو تجميع لمقالات، وليس عملًا متكاملًا يقوم بعضه على بعضه الآخر. والجزء الأول من الكتاب أكثر إلهامًا، وهو بمثابة مقدمة رائعة لأفكار ذلك الرائد المستكشف فى علم النفس.

الشخص المحقق لذاته

وقد بدأت دراسة "ماسلو" لمحققى ذواتهم نتيجة لإعجابه بأساتذته: عالمة الأنثروبولوجى "روث بيندكت"، وعالم النفس "ماكس ورذايمر". ورغم أنهما غير كاملين، فقد كان يعتبرهما كاملى التطور فى كل شىء، ويذكر السعادة التى شعر بها عندما شعر بأنه من الممكن تعميم صفات هذين الأستاذين على كل البشر.

ما الذى ميز هذين الشخصين عن باقى البشر؟ أولًا، كانا مكرسين نفسيهما لشىء أعظم منهما، وهو عملهما. لقد كرسا حياتيهما لما يسميه "ماسلو" خبرات "الوجود" مثل الصدق، والجمال، والطيبة، والبساطة. ومع ذلك، فليست هذه القيم مجرد صفات جيدة يرغب محقق ذاته فى التحلى بها، بل هى احتياجات لديه لابد له أن يشبعها. يقول "ماسلو": "من منظور تجريبى، لابد أن يعيش كل إنسان فى جمال وليس فى قبح، كما أنه من الضرورى له أن يشبع معدته الجائعة، أو إراحة جسمه المتعب". كلنا نعرف أننا لابد أن نأكل ونشرب وننام، ولكن "ماسلو" يقول إننا بعد أن نشبع هذه الاحتياجات الأساسية تظهر لدينا احتياجات كبرى ترتبط بقيم "الوجود" - تتطلب هى الأخرى منا أن نشبعها. ومن هنا ظهر "هرم الحاجات" الشهير الذى ابتكره، والذى تبدأ قاعدته بأكسجين الهواء والماء وتنتهى قمته بإشباع الحاجات الروحية والنفسية.

كان "ماسلو" يعتقد أن معظم المشاكل النفسية ناتجة عن "علة فى الروح"، ومنها الافتقار لمعنى للحياة، أو القلق بشأن الاحتياجات التى لم يتم إشباعها. لا يستطيع معظم الناس أن يعرفوا وجود هذه الاحتياجات لديهم، ومع ذلك فإن إشباع هذه الحاجات أمر لازم لنا حتى نكون بشرًا كاملين.

تحقيق إنسانيتنا الكاملة

وحتى يوضح "ماسلو" فكرة تحقيق الذات، فقد كان يحرص على توضيح معناها بصورة يومية من لحظة لأخرى. ولم يكن يرى أن تحقيق الذات مجرد "لحظة واحدة عظيمة" فى الحياة، بل يتضمن:

- شعور باستغراق كامل، وهو المشاركة فى شىء يجعلنا ننسى دفاعاتنا النفسية، وارتباكنا، وخجلنا، وفى تلك اللحظات نستعيد "انطلاقة الطفولة ومرحها البرىء".
- اعتبار الحياة سلسلة من القرارات التى تؤدى بنا إما إلى المزيد من الارتقاء والنمو فى الحياة أو إلى الانتكاس فيها.
- معرفتنا بأن لدينا ذوات، واستماعنا لصوتها وليس لصوت المجتمع.
- القرار بأن نكون صرحاء، وبذلك نتحلى بالمسئولية عما نفكر فيه ونشعر به، والتحلى بالقدرة على قول: "كلا، أنا لا أحب كذا أو كذا"، حتى لو لم يجعل هذا المحيطين بك يحبونك.
- الاستعداد للعمل، وتكريس النفس لتحقيق أقصى استفادة من القدرات، وأن نكون الأفضل فى مجال عملنا أيًّا كان.
- الرغبة الحقيقية فى التعرف على حيلنا الدفاعية النفسية والتحرر منها.
- الاستعداد لرؤية الآخرين بأفضل رؤية ممكنة.

ما المعانى الضمنية لدراسة محققى ذواتهم الأسوياء المبدعين؟ "أن نكوِّن رؤية مختلفة للبشرية" - كما استنتج "ماسلو".

من الصعب أن نحدد أبعاد الثورة التى أطلقها "ماسلو" بتركيزه على تحقيق الذات، ومع ذلك كان "ماسلو" يرى أن علم النفس ينبغى أن يركز على "الإنسانية الكاملة"، وفى ضوء هذا التوجه يكون المصاب بالعصاب مجرد شخص "لم يكتمل تحقيقه لذاته بعد". ورغم أن هذا قد يبدو منطقًا سطحيًا، ولكنه يمثل فعلًا تغييرًا هائلًا فى علم النفس.

عقدة "جوناه"

وما سبب عدم تحقيق إلا القلائل منا لكل قدراتهم التى ولدوا بها؟ يقول "ماسلو" إن من أسباب ذلك ما أطلق عليه "عقدة جوناه". وتحكى الأسطورة أن "جوناه" هذا كان تاجرًا جبانًا يخشى خوض المغامرات. وهذه العقدة يشير بها "ماسلو" إلى "خوف المرء من تحقيق عظمته"، أو تجنب هدف حياته الحقيقى.

وقد لاحظ "ماسلو" أن الإنسان يخاف من أفضل قدراته بنفس خوفه من أسوأ قدراته. ربما بدا من المخيف لنا أن تكون لحياتنا رسالة؛ لذلك نقرر العمل بمجموعة من الوظائف البسيطة لمجرد كسب العيش. تنتابنا جميعًا لحظات مثالية نشعر فيها بومضة مفاجئة بما نستطيع فعله، وعندئذ نعرف أننا عظماء. "ومع ذلك، فإننا ننتفض بسرعة من الضعف والخوف والرعب أمام نفس هذه الاحتمالات" - كما يقول "ماسلو".

وكان "ماسلو" يحب أن يسأل تلاميذه: "أى منكم ينوى أن يكون رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية؟"، أو "أى منكم ينوى أن يكون زعيمًا أخلاقيًا ملهمًا مثل "ألبرت شويتزر"؟". وإذا بدا عليهم الخجل أو الارتباك، كان يسأل الواحد فيهم: "وإن لم تكن أنت، فمن سيكون فى رأيك؟". لقد كان هؤلاء طلبة يتعلمون ليصبحوا علماء نفس، ولكن "ماسلو" كان يريد أن يوضح لهم أنه لا جدوى من أن يكونوا علماء نفس متوسطى القيمة. وكان يقول لهم إن بذل أقصى ما يستطيعون بذله ليكونوا أكفاء فقط وصفة مؤكدة لتعاسة كبيرة فى حياتهم؛ لأنهم بذلك يهربون من قدراتهم وإمكاناتهم. ويتذكر "ماسلو" فكرة نيتشه عن قانون التكرار الأبدى - أى أن الحياة التى نحياها لابد أن نحياها مرة بعد أخرى للأبد - مثلما عبر عن *ذلك فيلم Groundhog Day؛ فيقول إننا إذا عشنا حياتنا وفقًا لهذا القانون فلن نفعل أبدًا إلا ما* هو مهم فعلًا.

يتجنب بعض الناس أن يكونوا عظماء لخوفهم من أن يعتبرهم الناس متكبرين، أو كثيرى الطلبات، ومع ذلك فليس هذا إلا عذرًا لعدم المحاولة. إننا بذلك نلجأ إلى التواضع المثير للسخرية الذى نضع فيه لأنفسنا أهدافًا بسيطة. إن احتمال التميز يثير خوفًا هائلًا لدى غير المتميزين. وعقدة "جوناه" فى أحد أجزائها خوف من فقدان السيطرة، ومن احتمال التغير الكامل عن الشخصية التى كُناها.

ويقترح "ماسلو" أننا نحتاج لإحداث التوازن بين آمالنا العظيمة والواقعية؛ فمعظم الناس يبالغون فى أحد هذين الأمرين على حساب الآخر. وإذا درسنا الناجحين ومحققى ذواتهم، فسنجد أن لديهم مزيجًا من الاثنين، حيث يتطلعون لآمال عظام، ومع ذلك يتصفون بالواقعية.

العمل والإبداع

ولأنه عالم نفس أكاديمى؛ فقد اندهش "ماسلو" عندما طرقت الشركات الكبرى بابه فى ستينات القرن الماضى. فى ذلك الوقت، كان التنافس على أشده لتحسين المنتجات، فأدركت الشركات أن بيئة العمل التى يتميز العاملون فيها بالإبداعية وتحقيق الذات ستكون بيئة أكثر إنتاجية. وقد كتب "ماسلو" عن "الحالة الجيدة"، وهى "الثقافة التى سينتهجها ألف إنسان ممن حققوا ذواتهم يعيشون على جزيرة منعزلة لا يقاطعهم فيها أحد". ولأن هذه رؤية خيالية حالمة؛ فقد كان الحل الواقعى الذى قدمه لتحقيق هذه الحالة هو تحقيق الصحة النفسية، وتوظيف كل القدرات لدى العاملين بالمؤسسات.

وقد خصص "ماسلو" أكثر من ربع كتابه *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية* لمسألة الإبداع؛ لأن الإبداع كان يكمن فى قلب فكرة "ماسلو" عن الشخص محقق ذاته. وقد ميز بين الإبداعية البدائية الأولية – وهى ومضة الإلهام التى "ترى" المنتج النهائى قبل وجوده - والإبداعية الثانوية، وهى اكتشاف الإلهام، وتطويره، وتحليله.

ولاحظ "ماسلو" أن نتيجة معيشتنا فى عالم أسرع تغيرًا عما كان عليه أنه لم يعد يكفى أن نفعل الأشياء كما كنا نفعلها فى الماضى فحسب، وأن الناس الأفضل هم المستعدون للتحرر من الماضى والنظر إلى المشكلة كما هى حاليًا دون أى تأثر بالماضى. وعن هذه الخاصية كتب "ماسلو" يقول: "الناس الأكثر نضجًا هم أولئك الذين يتمتعون بأكبر قدر من المتعة والمرح، والذين يتمتعون بالمرونة وقتما يريدون، والذين يستطيعون التحلى بروح الطفولة واللعب مع الأطفال والاقتراب منهم".

وكان "ماسلو" يعرف جيدًا أن بعض الناس غير متوافقين أو مثيرى مشاكل فى المؤسسات، وكان صريحًا عندما قال إنه لابد أن تتوافق الشركات مع هؤلاء الناس وتقيِّمهم.

إن المؤسسات محافظة بطبيعتها، ومع ذلك فإن نجاحها وازدهارها يتطلب الإبداع والتخيل الذى يتوقع المنتجات أو الأفكار الجديدة العظيمة أو إنتاجها. ولابد أن تكون بيئة العمل المثالية انعكاسًا للشخص محقق ذاته من حيث طبيعته الإبداعية - وهى الإلهام الطفولى بخلق شىء جديد حقًا، والنضج اللازم لتحقيق هذا على أرض الواقع.

تعليقات ختامية

لم يكن "ماسلو" واثقًا - شأنه فى ذلك شأن الكثير من الرواد - من الأساليب البحثية التى يستخدمها (حيث كتب يقول: "إن المعرفة غير الموثوقة تمامًا لا تزال جزءًا من المعرفة")، ومع ذلك فقد ضخت أفكاره حياة جديدة فى علم النفس. قال "هنرى جايجر" فى المقدمة التى كتبها لكتاب *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية* إن مؤلفات "ماسلو" تحقق مبيعات كبيرة، ومع ذلك فإنها تحظى بالاحترام الكبير فى الأوساط الأكاديمية؛ لأن تحقيق الذات هدف يستطيع معظم

الناس تحقيقه وليس مجرد تصور وهمى بعيد المنال. وليس تحقيق الذات حكرًا على "الحكماء ورجال الدين"، والشخصيات التاريخية العظيمة، بل هو حق أصيل لكل إنسان.

لذلك لم يكن من الغريب أن يتبنى عالم الشركات أفكار "ماسلو". وفى حين أن فكرة تحقيق الذات تلهمنا دائمًا للبحث عن مغزى فى العمل قبل أية مكافآت أخرى، فإن عقدة جوناه تدفعنا لمحاولة تحقيق كل قدراتنا والتفكير الكبير.

"أبراهام ماسلو"

ولد عام ١٩٠٨ فى حى فقير من منطقة بروكلين فى نيويورك، وكان الابن الأكبر من سبعة أبناء. ورغم أن والديه كانا مهاجرين روسيين فقيرين، فقد استطاع والده النجاح كرجل أعمال، وكان يريد لابنه الخجول حاد الذكاء أن يصبح محاميًا. وفى البداية درس "أبراهام" القانون فى كلية سيتى كولدج فى نيويورك، لكنه انتقل فى عام ١٩٢٨ إلى جامعة ويسكونسين، حيث استيقظت لديه الرغبة فى دراسة علم النفس، وحيث عمل مع "هارى هارلو" الباحث فى الحيوانات العليا (انظر صـ ١٦٦ من كتابه). وفى نفس العام تزوج "ماسلو" من "مارثا جودمان" ابنة خالته.

وفى عام ١٩٣٤، حصل "ماسلو" على الدكتوراه فى علم النفس، لكنه عاد إلى نيويورك ليجرى بحثًا مثيرًا للجدل حول النشاط الجنسى لطالبات الجامعة بمشاركة "إدوارد ثورندايك" فى جامعة كولومبيا، وهناك أيضًا وجد لنفسه ناصحًا، وهو "ألفريد أدلر" (انظر صـ ١٨ من كتابه). اشتغل بالتدريس فى كلية بروكلين كولدج لمدة أربعة عشر عامًا، وكان من ناصحيه فى تلك الفترة مهاجرون أوربيون مثل عالمَى النفس "إريك فروم"، و"كارين هورنى" (انظر صـ ١٨٠ من كتابه)، و"مارجريت ميد" عالمة الأنثروبولوجى. ونشر كتابه Principles of Abnormal Psychology عام ١٩٤١، ونشر له عام ١٩٤٣ مقاله الشهير "نظرية عن الدافعية" فى مجلة Psychological Review، والذى عرض فيه هرمه لترتيب الحاجات.

وفى الفترة من ١٩٥١ – ١٩٦٩، رأس "ماسلو" قسم علم النفس بجامعة برانديز، حيث ألف فى هذه الفترة كتاب Motivation and Personality (1954)، و Towards a Psychology of Being (1968). وفى عام ١٩٦٢ حصل على درجة زميل زائر فى شركة للتكنولوجيا المتقدمة فى كاليفورنيا، حيث تمكن من تطبيق فكرته عن تحقيق الذات فى مجال العمل.

وفى عام ١٩٦٨، انُتخب "ماسلو" رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وكان فى عام وفاته ١٩٧٠ زميلًا فى مؤسسة لاجلين Laughlin.

١٩٧٤
إطاعة السلطة

"بُنيت غرف الغاز، وكانت معسكرات الموت تحت حراسة قوية، وكان المنتَج اليومى من الجثث لتلك المعسكرات لا يقل فى كفاءته عن المنتجات التى يخرجها أى مصنع يوميًا . ربما كانت هذه السياسات عديمة الإنسانية قد نشأت فى عقل شخص واحد، ومع ذلك فلم يكن لها أن تتحقق على نطاق واسع ما لم يُطِع عدد كبير من الناس الأوامر" .

" الناس تغضب، وتتصرف بكراهية، أو تنفجر غيظًا فى بعضهم البعض، ولكن ليس هنا .. هنا ظهر شىء أكثر خطورة، وهو قدرة الإنسان على التخلى عن إنسانيته، وهذا شىء حتمى عندما يمزج الإنسان شخصيته المتفردة فى أبنية مؤسسية أكبر" .

الخلاصة

قد تقلل معرفتنا بأن لدينا ميلًا طبيعيًا لإطاعة السلطة من فرص اتباعنا الأعمى للأوامر التى تتعارض مع الضمير.

المثيل:

"روبرت تشيالدينى": *ترك الأثر صـ ٧٤*

"إريك هوفر": *المؤمن الحقيقى صـ ١٧٦*

الفصل ٣٥

ستانلى ميلجرام

أجرت جامعة ييل مجموعة تجارب عام ١٩٦١ - ١٩٦٢، دُفع للمتطوعين فيها مبالغ مالية بسيطة للمشاركة فى تجربة قيل لهم إنها "دراسة عن الذاكرة والتعلم". وفى معظم هذه التجارب، كان المشرف على التجربة يرتدى معطفًا أبيض، ومسئولًا عن اثنين من المتطوعين يقوم أحدهما بدور "المدرس" والآخر بدور "المتعلم". وكان المتعلم مقيدًا فى مقعد، ويُطلب منه تذكر مجموعة من الكلمات، وإذا لم يستطع تذكرها كان المسئول عن التجربة يطلب من "المدرس" أن يعطيه صدمة كهربية خفيفة. وكلما زاد خطأ "المتعلم"، زادت شدة التيار الكهربى، وكان "المدرس" يُجبر على أن يشاهد المتعلم وهو يصرخ من الألم.

وما لم يكن هؤلاء المدرسون يعرفونه هو أن السلك الواصل بمفتاح الكهرباء لم يكن يحمل أى تيار، وأن "المتعلم" ليس إلا ممثلًا يتظاهر بالألم من الصدمات الكهربية. ولم يكن موضع التركيز الحقيقى للتجربة هو "المتعلم الضحية"، بل ردود أفعال المدرس الذى يضغط أزرار الكهرباء. كيف لذلك المدرس أن يتوافق مع تسببه فى كل ذلك الألم لإنسان لا حول له ولا قوة؟

وهذه التجربة التى وردت فى كتاب *إطاعة السلطة: رؤية تجريبية* واحدة من أشهر التجارب فى علم النفس، وسنلقى هنا نظرة على ما حدث، وعلى أهمية نتائج تلك الدراسة.

التوقعات والواقع

يتوقع معظم الناس أنه مع أول صرخة ألم من جانب من يتلقى الصدمات الكهربية، ستصل التجربة إلى نهايتها؛ فهى ليست إلا تجربة فى نهاية الأمر. وكانت هذه الإجابة هى ما حصل عليها "ميلجرام" من أعداد كبيرة من الناس الذين استطلع آراءهم - بعيدًا عن الجو التجريبى - حيث قالوا إنهم سيكفون عن إعطاء المتبرع صدمات كهربية لو كانوا يقومون بدور المدرس عندما يجدونه يتألم. كان معظم الناس يتوقعون أن يكف المدرسون عن تقديم الصدمات الكهربية قبل أن يطلب منهم المتعلمون أن يكفوا ويخلوا سبيلهم. وكانت هذه التوقعات متوافقة تمامًا مع توقعات "ميلجرام"، ولكن ماذا حدث فعلًا؟

شعر معظم من طُلب منهم القيام بأدوار المعلمين بالضغط نتيجة تلك التجربة، واحتجوا بألا يقدموا للشخص المقيد بالمقعد المزيد من الألم. كانت الخطوة المنطقية التالية - إذن - هى طلبهم وقف التجربة، ولكن الواقع أن هذا قلما حدث.

لقد استمر معظم الناس - رغم تحفظاتهم - فى اتباع أوامر المشرف على التجربة ملحقين أذى أعظم بالشخص المقيد بالمقعد. قال "ميلجرام": "استمرت نسبة ليست بالقليلة فى إلحاق

الأذى بالمتعلم حتى أعلى صدمة كهربية ممكنة" رغم صراخ المتعلم، بل وتوسله أن يخرج من التجربة.

كيف نتوافق مع ضمير غير مستريح؟

لقد أثارت تجارب "ميلجرام" جدلًا على مدار السنوات؛ فمعظم الناس غير مستعدين لقبول أن البشر الأسوياء سيتصرفون بتلك الطريقة. ولقد حاول الكثيرون من العلماء إيجاد ثغرات فى منهجية التجربة، ومع ذلك فقد أدى إجراء التجربة فى أنحاء مختلفة من العالم إلى نتائج مماثلة، وقد أذهلت هذه النتائج الناس - كما قال "ميلجرام". لقد كان الناس يريدون أن يعتقدوا أن من قاموا بدور المعلمين فى هذه التجربة أشخاص ساديون، ومع ذلك فقد حرص "ميلجرام" على أن يكون هؤلاء من مختلف الشرائح الاجتماعية، والمهن. لقد كان هؤلاء أشخاصًا عاديين وُضعوا فى ظروف غير عادية.

لماذا لم يشعر من يقدمون تلك "الصدمات الكهربية" بالذنب، ويقررون الخروج من التجربة؟ لقد حرص "ميلجرام" على توضيح أن معظم هؤلاء كانوا يعرفون أن ما يفعلونه ليس صوابًا، وأنهم كانوا يكرهون تقديم تلك الصدمات الكهربية، وخاصة عندما يعترض الضحية عليها. ورغم اعتقادهم أن التجربة وحشية وخالية من المعنى، فلم يستطع معظمهم الانسحاب منها، بل طوروا لديهم آليات توافُق لتبرير ما يفعلونه. ومن هذه الآليات:

- الاستغراق فى الجانب الفنى من التجربة. الناس لديها رغبة قوية للتميز فى أعمالهم؛ لذلك أصبحت التجربة، وأداؤها بنجاح أهم من راحة المشاركين فيها.
- تحويل المسئولية الأخلاقية عن التجربة إلى المشرف عليها. وهذا هو دفاع "أنا أتبع الأوامر فقط" الذى اعتادت محاكم جرائم الحرب سماعه. لم يفقد المشارك فى التجربة حسه الخلقى ولا ضميره هنا، بل حولهما إلى رغبة لإسعاد الرئيس أو القائد.
- قرار المشاركين فى التجربة أن سلوكياتهم مطلوبة كجزء من قضية أهم وأكبر. كانت الحروب تندلع فى الماضى لأسباب دينية، أو عقائد سياسية، وكانت الحرب فى هذه التجربة من أجل العلم.
- تقليل إنسانية متلقى الصدمة الكهربية، بقولهم: "لو لم يكن غبيًّا لدرجة عدم تمكنه من حفظ بضع كلمات، لما استحق العقاب". وهذا التقليل للذكاء أو الشخصية كثيرًا ما يستخدمه الطغاة ليشجعوا أتباعهم على القضاء على جماعات بشرية بكاملها، حيث يكون التوجه السائد هو أن هذه الجماعات لا تساوى الكثير؛ لذلك فإن القضاء عليهم ليس بالأمر الكبير، بل إن القضاء عليهم سيجعل العالم مكانًا أفضل.

وربما كانت أغرب نتيجة لهذه التجربة هو ما قاله "ميلجرام" من أن المشاركين فى التجربة لم يفقدوا حسهم الخلقى بل أعادوا توجيهه؛ وبذلك أصبح واجبهم وولاؤهم للقائم على التجربة

وليس على من يصدمونهم بالكهرباء. ولم يكن هؤلاء يستطيعون الخروج من التجربة لأنهم رأوا أنه - ويا للعجب - سيكون من غير اللائقة أن يعارضوا توجيهات المشرف على التجربة. لقد شعر هؤلاء بأنهم لابد أن يكملوا التجربة وإلا ظهروا بمظهر من يخلف وعده، وذلك لأنهم وافقوا من البداية على المشاركة فيها!

كان من الواضح أن الرغبة فى إرضاء السلطة أقوى من الإحساس بالذنب بسبب صراخ المتطوعين. وكان هؤلاء الذين يقومون بدور المعلمين يستخدمون لغة باهتة عندما يحاولون التعبير عن معارضتهم لما يحدث، أو "كان من يقوم بدور المعلم يعتقد أنه يقتل إنسانًا، ومع ذلك كان يعبر عن ذلك بلغة بسيطة يبدو منها اللامبالاة" - كما قال "ميلجرام".

من الفرد إلى "العميل"

ولماذا نحن هكذا؟ لاحظَ "ميلجرام" أن البشر لديهم توجه لإطاعة السلطة يستهدف حفاظهم على الحياة. لابد أن يكون هناك قادة، وتابعون، وتدرج للسلطة حتى تسير الأمور. الإنسان حيوان اجتماعى ولا يريد أن يهز الاستقرار. ويبدو أن خوف الإنسان من العزلة أسوأ بكثير من تأنيب ضميره له، أو إلحاقه الأذى بغيره من الناس.

يتشرب معظمنا منذ سن صغيرة جدًا فكرة أنه من الخطأ أن نؤلم الآخرين دون مبرر لذلك، ومع ذلك فإننا نقضى العشرين عامًا الأولى من حياتنا فى إطاعة السلطة. وقد ألقت تجربة "ميلجرام" مبحوثيها فى قلب هذه المعضلة؛ فهل ينبغى أن يكونوا "خيِّرين" - بمعنى عدم إلحاق الضرر بغيرهم، أم "خيِّرين" - بمعنى فعل ما يطلب منهم؟ لقد اختار معظم المشاركين فى التجربة المعنى الثانى للخيرية مما يوضح أن أمخاخنا مبرمجة على إطاعة السلطة بدرجة أكبر من برمجتها على أى شىء آخر.

والدافع الطبيعى لعدم إلحاق الأذى بالآخرين يتغير تغيرًا كاملًا عندما يكون المرء فى موضع على سلم السلطة. إن الأفراد إذا تُركوا لحالهم، فسيتحلون بالمسئولية عما يفعلونه ويعتبرون أنفسهم أحرارًا، ولكنهم عندما يكونون بداخل نظام أو هرم للسلطة، فإنهم يكونون أكثر من مستعدين للتنازل عن هذه المسئولية لغيرهم، ويكفون عن أن يكونوا على ذواتهم الطبيعية الحقيقية، ويصبحون "عملاء" لشخص أو شىء آخر.

كيف يصبح القتل سهلاً؟

وقد تأثر "ميلجرام" بقصة "أدولف إيخمان" الذى كان المسئول المنفذ لقتل ملايين *البشر فى ظل نظام هتلر. قالت " هاناه آرندت" فى كتابها* *Eichmann in Jerusalem* *إن* "إيخمان" لم يكن مريضًا نفسيًّا، بل موظفًا مطيعًا مكَّنه بُعده عن معسكرات الموت من أن يأمر بالمجازر باسم هدف أعلى. وقد أكدت تجارب "ميلجرام" على حقيقة فكرة "آرندت" عن "تفاهة الشر" - أى أن الإنسان ليس قاسيًا بفطرته، بل يصبح كذلك عندما تطلب منه السلطة أن يكون قاسيًا. وخلاصة دراسة "مليجرام" هى:

" الناس العاديون – الذين يؤدون وظائفهم فحسب، وبدون أية عدوانية من جانبهم – قد يصبحون عملاء فى عملية بشعة مدمرة" .

وقد تكون قراءة كتاب *إطاعة السلطة* مؤلمة، خاصة فى الجزء الذى يقدم حوارًا مع جندى أمريكى شارك فى مذبحة ماى لاى فى فيتنام. وقد استنتج "ميلجرام" أن هناك بالفعل شيئًا غريزيًّا اسمه المرض النفسى، أو "الشر" ولكنه ليس شائعًا بالمفهوم الإحصائى. وكان انزعاجه أكبر فيما يتعلق بالشخص العادى (فقد كان من المشاركين فى تجربته نساء أيضًا لم يظهرن أى اختلاف فى إطاعتهن للسلطة عما أظهره الرجال) الذى إذا وُضع فى ظروف معينة، فقد يفعل فظائع بغيره من الناس – دون أن يشعر بالندم على ذلك.

ثم يضيف "ميلجرام" أن هذا هو هدف التدريبات العسكرية، حيث يُوضع الجنود المتدربون فى بيئة معزولة عن المجتمع العادى، وبعيدًا عن المقبول أخلاقيًّا فيه، ويتعلمون أن يفكروا بمفهوم "العدو"، ويتشربون بحب مفهوم "الولاء"، والاعتقاد بأنهم يحاربون من أجل قضية كبرى، والخوف الهائل من عصيان الأوامر. "ورغم أن الهدف المعلَن هو تعليم المجند الحديث المهارات العسكرية، فإن الهدف الأساسى هو تحطيم أية بقايا للتفرد والذاتية لديه". تتم برمجة الجنود تحت التدريب على أن يصبحوا عملاء لقضية أعلى لا أن يفكروا تفكيرًا حرًا كأفراد، وهنا يكمن احتمال قيامهم بأفعال بشعة، وهناك آخرون يكفون عن كونهم بشرًا، ويصبحون "دمارًا".

القدرة على عصيان الأوامر

ما الذى يجعل أحدهم قادرًا على عصيان السلطة فى حين لا يستطيع غيره ذلك؟ العصيان صعب، فقد كان المتطوعون فى تجربة "ميلجرام" يشعرون بوجه عام بولاء للتجربة والقائم عليها، ولم يستطع إلا القلائل منهم التحرر من ذلك الشعور، وجعل الأولوية للشخص المقيد فى المقعد وليس نظام السلطة. وقد لاحظ "ميلجرام" وجود فجوة كبيرة بين الاحتجاج على حدوث ضرر (وهو ما فعله كل المشاركين فى التجربة تقريبًا) وبين الرفض الفعلى لمواصلة التجربة، وهو ما لم يفعله إلا القلائل ممن عصوا السلطة لأسباب أخلاقية. لقد أكد هؤلاء معتقداتهم الفردية رغم الموقف الذى كانوا فيه فى حين أنه يغلب على معظم البشر الانحناء للموقف. وهذا هو الفرق بين البطل المستعد للتضحية بحياته فى سبيل الآخرين وبين "إيخمان".

لقد علمتنا ثقافتنا كيف نطيع السلطة، ولم تعلمنا كيف نعصى السلطة السيئة أخلاقيًّا – كما يقول "ميلجرام".

تعليقات ختامية

يبدو أن كتاب *إطاعة السلطة* لا يقدم راحة كبيرة للطبيعة الإنسانية. ولأن البشر قد تطوروا فى نظام واضح لتدرج السلطة عبر آلاف السنوات؛ فإن جزءًا من تركيبة عقولهم يجعلهم يريدون

إطاعة من هم أعلى منهم سلطة، ومع ذلك فإن معرفتنا بهذا التوجه القوى لدينا هو وحده القادر على تجنيبنا التورط فى مواقف تتضمن شرًا.

تتطلب كل أيديولوجية عددًا من الناس المطيعين يتصرفون باسمها، ولم تكن الأيديولوجيا فى تجربة "ميلجرام" - التى كانت ترعب المشاركين فى التجربة – الدين، أو الشيوعية أو القائد الكاريزمى، بل كانوا يفعلون ما فعلوه باسم العلم - تمامًا كما عذبت محاكم التفتيش الإسبانية الناس باسم الدين. إذا كانت هناك "قضية" كبيرة بما يكفى، فسيصبح تعذيب الآخرين له ما يبرره دون صعوبة كبيرة.

توضح حقيقة أن حاجة البشر لأن يطيعوا السلطة كثيرًا ما تتغلب على تعليمهم أو تربيتهم على التعاطف والأخلاق أو التصورات الأخلاقية أن فكرة حرية الإرادة الإنسانية التى يحتفى بها الكثيرون ليست إلا أسطورة. وعلى الجانب الآخر، فإن وصف "ميلجرام" لأولئك الذين رفضوا مواصلة تعذيب المتطوعين الآخرين فى التجربة بأنه ينبغى أن يمنحنا الأمل بشأن الطريقة التى قد نتصرف بها فى المواقف المشابهة. ربما كان جزءًا من موروثنا البشرى أن نطيع السلطة بدون تفكير، ومع ذلك فمن طبيعتنا أيضًا أن نتخلص من الأيدولوجيا إذا كانت ستلحق الألم بالناس، وأن نكون على استعداد لوضع الإنسان قبل النظام من حيث الأولوية.

وربما ما كان لتجارب "ميلجرام" أن تكون بتلك الشهرة لولا حقيقة أن كتاب *إطاعة السلطة* كتاب علمى رائع. إنه كتاب لا ينبغى أن تخلو منه مكتبة أى شخص مهتم بمعرفة كيف يعمل العقل البشرى. إن المذابح الجماعية فى رواندا، وسربرينيتشيا، وسجن أبى غريب تتضح من خلال قراءتنا لهذا الكتاب.

"ستانلى ميلجرام"

ولد فى نيويورك عام ١٩٣٣، وتخرج فى المدرسة الثانوية عام ١٩٥٥، ثم حصل على البكالوريوس من جامعة كوينز كولدج عام ١٩٥٤. وكان تخصصه العلوم السياسية، ولكنه وجد أنه أكثر اهتمامًا بعلم النفس، فالتحق بدورات تعليمية صيفية لعلم النفس حتى يتم قبوله فى برنامج للدكتوراه فى جامعة هارفارد. وقد أشرف على رسالته للدكتوراه عالم النفس الشهير" جوردون أولبورت"، وكان موضوع الرسالة: أسباب توافق الناس مع المجتمع. وقد عمل" ميلجرام" مع" سولومون آش" فى جامعة برينستون، فأجريا تجاربهما الشهيرة عن التوافق الاجتماعى.

ومن مجالات بحث "ميلجرام" الأخرى أسباب تنازل الناس عن مقاعدهم فى الحافلات العامة لغيرهم، وفكرة "الدرجات الست للانفصال"، والعدوان والتواصل غير اللفظى. وقد قدم "ميلجرام" أيضًا أفلامًا وثائقية مثل الطاعة Obedience عن تجاربه فى جامعة ييل، وThe City and the Self عن أثر السكنى بالمدن على السلوك. ولمزيد من المعلومات، راجع كتاب" توماس بلاس" The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram (2004).

وقد توفى" ميلجرام" فى نيويورك عام ١٩٨٤.

١٩٨٩

المخ الجنسى

" وتعود هذه الاختلافات بين الجنسين لاختلاف طبيعة مخيهما ، حيث تختلف تركيبة المخ - وهو المسئول الإدارى عن الحياة ، والعضو الذى يتعامل مع الانفعالات - لدى الرجال عنها لدى النساء؛ وبالتالى تختلف معالجة كل جنس للمعلومات عن معالجة الجنس الآخر لها مما يؤدى إلى اختلاف فى التصورات ، والأولويات ، والسلوكيات" .

" قلما كان هناك انقسام كبير بين ما تفترضه الآراء الذكية المتنورة - من أن المخ واحد لدى الجنسين - وبين ما يعرفه العلم من أن المخ مختلف لدى الجنسين" .

الخلاصة

وقت ولادة الطفل يكون معظم الاختلافات بين عقل الوليد الذكر وعقل الوليد الأنثى قد تشكل.

المثيل:

"لوان بريزنداين": *المخ الأنثوى* صـ ٦٢

"جون إم. جوتمان": *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج* صـ ١٦٤

"ألفريد كينزى": *السلوك الجنسى لدى المرأة* صـ ٢٠٠

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

الفصل ٣٦

آن موير، وديفيد جيسيل

ظل البشر على مدار آلاف السنين يتعاملون مع الرجال والنساء على أنهم مختلفون، حيث كانوا يخصصون أدوارًا معينة تعتمد على المهارات، والقدرات، والمدركات، والسلوكيات كأشياء مسلم بها لأحد الجنسين دون الآخر. ومع ذلك؛ فقد رفضت الثورة الجنسية التى اندلعت فى ستينات القرن الماضى هذه التعريفات، واعتبرتها مؤامرة ذكورية تستهدف الحفاظ على السيطرة الاجتماعية والاقتصادية للرجال. وأعيدت صياغة سياسات التعليم بما يزيل التحيز الجنسى بشأن كيفية تعليم الأطفال. ولم تعد المرأة فى هذا العالم الجديد تتحدد أدوارها بما يفرضه عليها المجتمع.

ولم يعترض طريق ذلك العالم الجديد الشجاع إلا شىء واحد، هو العلم. رغم أن السائد فى تلك الفترة كان الاعتقاد بعدم وجود اختلافات مهمة بين الجنسين، فقد توصلت الدراسات السلوكية التجريبية والتقدم فى علوم المخ إلى نتائج مختلفة، والتى اتضح منها أن الاختلافات بين الجنسين ليست اختلافات فى التركيبة البدنية فحسب، بل إن كل جنس منهما عالم مختلف له أولوياته، وأساليبه فى التواصل، واحتياجاته الجنسية الخاصة به؛ لذلك قالت "آن موير"، و"ديفيد جيسيل" عن فكرة تساوى الجنسين أنها "كذبة بيولوجية وعلمية".

وقد حقق كتاب *المخ الجنسى: الاختلافات الحقيقية بين الرجال والنساء* أعلى المبيعات، ومن أول الكتب الشعبية التى ناقشت الاختلافات بين الجنسين قبل زمن من تأليف "جون جراى" كتابه *الرجال من المريخ والنساء من الزهرة*. ويظل كتاب *المخ الجنسى* بلغته الراقية والمتعة فى قراءته من أعظم الأمثلة على "التحرر من الأسطورة". و"آن موير" عالمة وراثة؛ لذلك يستند الكتاب على أساس قوى من المراجع العلمية - حيث يحتوى الكتاب الذى لم يبلغ حجمه مائتى صفحة على الكثير من المعلومات - ورغم أن عمر الكتاب يتجاوز خمسة عشر عامًا، فلا يبدو أنه قد أصبح قديمًا. وعلى من يريد أحدث المعلومات عن العلاقة بين الجنس، وعلم الأعصاب، والسلوك أن يقرأ كتاب *المخ الأنثوى* لـ "لوان بريزنداين"، أما كتاب المخ الجنسى فلا يزال مرجعًا شاملًا فى الموضوع.

تشكيل جنس الجنين فى الرحم

قالت "موير"، و"جيسيل" إن الطفل لا يولد لوحًا أبيض جاهزًا للتشكل، حيث "يتكون" مخ الجنين فى الشهر السادس أو السابع من الحمل - بالمعنى الحرفى للكلمة - فإما أن يتحول إلى مخ ذكورى أو مخ أنثوى بمساعدة الهرمونات. وتنتج الاختلافات فى نوعية جنس الجنين بسبب الكروموسومات (حيث إن الكروموسوم (XX) يمثل الجنين الأنثى، والكروموسوم (XY) يمثل الجنين الذكر". ومع ذلك، فلا يصبح الجنين ذكرًا إلا إذا أفرزت هرمونات الذكورة، وإذا غابت هذه الهرمونات يصبح الجنين أنثى.

وينظم تركيز النشاط الهرمونى، وتوقيته، ومدى موافقته لنوع الجنسين الشبكة المحايدة ويحولها إلى نمط ذكورى أو أنثوى محدد، وهذه الأنماط ثابتة ثباتًا كبيرًا بعيد الميلاد. وقد لاحظت "موير"، و"جيسيل" أن أمخاخ الثدييات "ثنائية الشكل" بوجه عام، أى أنها إما أمخاخ يغلب عليها النمط الذكورى أو أنماط يغلب عليها النمط الأنثوى؛ لذلك سيكون من الشاذ فى الثدييات إذا لم يندرج المخ البشرى تحت أى من هذين النمطين المحايدين من ناحية الجنس.

الأولاد الذكور ذكور

يظهر لدى الوليد توجهات محددة بعد ميلاده بساعات، وقبل أن تشكله أية عوامل خارجية، حيث يحملق الوليد الأنثى فى وجوه الناس فى حين يبدو الوليد الذكر أكثر اهتمامًا بالأشياء. والوليد الأنثى أكثر استجابة للأصوات المهدئة وأكثر خوفًا من الضوضاء بما يعكس إحساسًا أكبر عمقًا بالسمع.

وعندما يبلغ الوليد مرحلة المشى، فإنه يرى العالم من خلال منظور الكيمياء التى يفرزها مخه، والتى تختلف باختلاف الجنسين؛ فالذكور أكثر مغامرة فى لعبهم، وأكثر حركة وتجولاً، حيث يعملون على تحسين قدراتهم المكانية، فى حين تجتهد الإناث فى التفاعل فى العلاقات. وتتحدث الإناث قبل الذكور بعام فى المتوسط (قالت "موير"، و"جيسيل" إن آينشتاين لم يستطع الكلام إلا فى الخامسة من عمره). وتتواصل الاختلافات بين الجنسين حتى وصول الطفل لمرحلة الحضانة، حيث يفضل الأطفال الذكور اللعب القوى عبر مساحة كبيرة، فى حين يتجه الأطفال الإناث إلى الألعاب الهادئة والنشاط المنظم. ويتعامل الأطفال الإناث مع الأغراب عليهن بود وفضول، أما الأطفال الذكور، فيُبدون لا مبالاة تجاه الأغراب.

الهرمونات والمخ

يستجيب المخ - والذى سبق تشكيله بالفعل أثناء الحمل - فى مرحلة البلوغ للدفقة الهائلة من الهرمونات فى صورة تغيرات بدنية ونفسية هائلة؛ فيزداد معدل هرمون التيستوستيرون لدى الذكور عن مثيله لدى الإناث بعشرين ضعفًا. ولأن التيستوستيرون ستيرويد للتمثيل الغذائى؛ فإنه يزيد حجم الجسم، ويجعل الفتيان يفكرون فى الجنس بصورة دائمة.

وفى حين يظل النظام الهرمونى لدى الذكر فى حالة من التوازن الثابت، فإن مثيله لدى الأنثى - ونظرًا لعمله مثل جهاز منظم الحرارة - يُنتج دورات من الارتفاعات والانخفاضات فى الدورة الشهرية لدى الأنثى؛ ففى فترة ما قبل الحيض يتوقف تدفق هرمون البروجيستيرون - وهو الهرمون المسئول عن الشعور بالراحة، وقد يتمثل أثر ذلك فى إحساس شبيه بإحساس من يحاول الإقلاع عن الإدمان. وقد لاحظ المؤلفان ارتفاعًا فى نسبة الجرائم التى ترتكبها النساء فى تلك الفترة، حتى إن قانون العقوبات الفرنسى يُدرج توتر ما قبل الحيض تحت بند "غياب مؤقت للعقل"، وقد استخدمه الكثير من المحامين بنجاح فى كثير من المحاكمات للنساء اللاتى يرتكبن جرائم فى هذه الفترة.

وتستنج "موير"، و"جيسيل" بوجه عام أن الهرمونات الذكورية تزيد العدوان، والتنافسية، وتوكيد الذات والثقة بها والاعتماد عليها، وأن هذه الخصائص تقل فى وجود الهرمونات الأنثوية. ومع ذلك يقل مستويات هرمون التيستوستيرون لدى الذكور مع التقدم فى العمر؛ وبالتالى يميلون لدرجة أكبر من الرقة، وفى المقابل تؤدى التغيرات فى الكيمياء الهرمونية لدى النساء إلى أن تصبح النساء أكثر توكيدًا لذواتهن وقوة.

الذكاء والانفعال

أمخاخ الرجال أكثر تخصصًا وتقسيمًا، حيث ترتكز مهاراتهم المكانية واللغوية فى مراكز محددة، فى حين تتسم أمخاخ النساء عمومًا بالشيوع، حيث توجه هذه المهارات لديهن مراكز توجد فى كلا جانبى المخ. وربما كان النظام الأكثر تركيزًا فى أمخاخ الرجال مسئولًا عن أحادية التوجه لديهم، حيث تعود القدرة الشهيرة لدى الرجال على قراءة الخرائط وتفسيرها إلى قدراتهم المكانية الأقوى. أما النساء - وعلى النقيض - فلديهن وعى أكبر بالمواقف، وهن أكثر نجاحًا فى ملاحظة الدلائل البسيطة على الوجه التى لا يلحظها الرجال مما يساعدهن على إصدار أحكام أفضل عن شخصية من يتعاملن معه، وربما كان هذا هو سبب "حدس النساء" الشهير. وتتميز النساء أيضًا بكفاءة أكبر فى الرؤية المحيطية، واستخدام الحواس بوجه عام.

وأمخاخ الرجال تجعلهم يركزون على الفعل، ويفضلون الأشياء على البشر، وينزعجون عندما يرون النساء تبكى ولا يجدون سببًا لكثرة بكائهن. تقول "موير"، و"جيسيل": "النساء ترى، وتسمع، وتشعر أكثر من الرجال، وما تراه النساء وتسمعه وتشعر به يعنى لهن الكثير. وتبكى النساء أكثر من الرجال، لأن لديهن الكثير ليبكين من أجله، حيث إن أى مثير انفعالى تكون استجابتهن له أقوى، وعادة ما يعبرن عن رد الفعل هذا بقوة". أما عندما يبكى الرجل، فلابد أن هناك شيئًا هائلًا قد حدث.

الجنس

تتعامل أمخاخ النساء وهرموناتهن مع الخبرة الجنسية تعاملًا يختلف تمامًا عن تعامل أمخاخ الرجال معها.

من السهل استثارة الرجال جنسيًّا بمثيرات مرئية، فهم يفضلون إضاءة الأنوار أثناء ممارسة العملية الجنسية حتى "يروا ما يحدث"، ويستمتعون بمشاهدة الصور العارية. أما النساء، فإنهن يستثرن عندما يشعرن بالأمان والحميمية، ويجعلهن إحساسهن الأقوى باللمس والسمع يفضلن ممارسة العملية الجنسية فى الظلام.

من السهل أن يتعامل الرجل مع الجنس على أنه حدث مستقل ومع النساء على أنهن أدوات للجنس، أما النساء فإنهن يعتبرن العملية الجنسية جزءًا لا ينفصل عن الحميمية والحب. وتقتبس "موير"، و"جيسيل" عن أحد علماء النفس يلخص هذه الاختلافات قوله: "تريد المرأة ممارسة

العلاقة الحميمة بكثرة مع الرجل الذى تحبه، أما الرجل فيريد ممارسة الكثير من هذه العلاقة فحسب".

الحب والزواج

يدخل الرجال والنساء الحياة الزوجية ولديهم تصور خاطئ بأنه لا توجد فروق بينهم، حيث يبدون "متطابقين"، ولكنهم ليسوا كذلك.

تتوق النساء للحميمية العاطفية، والاعتماد المشترك، والتأكيد اللفظى فى الحياة اليومية فى حين يظن الرجال أن الأمان المالى والحياة الزوجية المشبعة جنسيًّا هو أساس الزواج الناجح. والرجال لا يقدرون مدى تأثير التكوين البيولوجى للنساء على التغيرات فى حالاتهن الانفعالية، ولا تعرف النساء أن "انفجار" الرجال فيهن نتيجة لضعفهم البيولوجى أمام الغضب والإحباط.

تشكو النساء بصورة مستمرة من أن الرجال لا يتواصلون معهن جيدًا، ومع ذلك فإن أمخاخ الرجال ليست مهيأة لتجعلهم يرغبون فى التحدث عن الكثير عن مشاعرهم العميقة، حيث إن الأجزاء المسئولة عن المشاعر والتعبير عن الأفكار فى أمخاخهم تقع فى أماكن منفصلة.

ويشير كتاب *المخ الجنسى* إلى عدد من استطلاعات الرأى بشأن أولويات الرجال والنساء، يتضح منها أن أهم ما يقدره الرجال فى الحياة هو القوة، والمكسب، والاستقلال فى حين تفضل النساء العلاقات الشخصية والشعور بالأمن. ويكون الرجال أسعد فى حياتهم الزوجية عندما تبدو زوجاتهم بمظهر جيد، ويقدمن "خدمات"، فى حين تسعد النساء إذا كان أزواجهن لطافًا معهن فى ذات اليوم الذى أجَبن فيه على استبيان الرأى!

تقول "موير"، و"جيسيل" إننا إذا أخذنا فى الاعتبار ميل الرجال لـ "التجول"، فإن نجاح مؤسسة الزواج هو انتصار للعقل الأنثوى، وأن "القوة - فى أية حالة - تعتمد على امتلاك المعلومات، وفى حالة الزواج، فإن النساء يملكن الكثير من المعلومات". وليس نجاح الزواج نتيجة تبعية النساء للرجال؛ بل لأن ذكاءهن الاجتماعى يمكنهن من الإدارة الجيدة للعلاقة الزوجية.

الرجال والنساء فى العمل

يغلب على الأولوية التى توليها النساء للعلاقات الشخصية استبعاد التمركز حول الذات، والهوس بالنجاح، والقسوة، و"التخلى عن القيم الشخصية" التى تميز أسلوب الرجال فى العمل. إن مخ المرأة مبرمج على أن يشعرن بالرضا من أى دور يقمن به بعيدًا عن أى إدراك أو تصور خارجى للوضع والمكانة الاجتماعية، أو الإنجاز، أو النجاح. أما الرجال، فإنهم يريدون العمل بوظائف يسهل قياس النجاح فيها، حيث يتضح تاريخيًّا أن الرجال قد تجنبوا المجالات التى تتضمن تكثيفًا وتركيزًا للنساء.

وعلى الجانب الآخر، فهناك الكثير من قصص النجاح لنساء استطعن الوصول بالمؤسسات التى يعملن بها إلى ذروة النجاح دون أن يضطررن إلى تبنى الأسلوب "الذكورى" فى الإدارة. وقد

لاحظ علماء النفس أن لدى كل جنس من الجنسين "إستراتيجية معرفية يفضلها"، أو طريقة للتعامل مع العالم وفقًا لتكوينه العقلى. إن الثقافة التى تتضمن ممارسات عمل متقدمة تحرص على السماح بوجود هاتين الإستراتيجيتين لصالح تحقيق المزيد من الإنتاجية.

تعليقات ختامية

إننا نعتقد أننا مخلوقات ذات إرادة حرة لا يحكمنا جنسنا، ومع ذلك فإن تركيبة عقولنا معقدة لدرجة لا نستطيع معها أن نكون موضوعيين بشأن أى مشاعر، وأفكار، وسلوكيات تخصنا كأفراد، وأيها ناتج عن الغرائز الطبيعية لجنسنا وهرموناتنا. ورغم أن "جنس مخنا" لا يسيطر على مصائرنا، فإنه يشكل شخصياتنا بصورة قوية، ومعرفتنا بهذا لا يمكن أن تكون شيئًا سيئًا.

ويقتبس كتاب *المخ الجنسى* عن عالمة الاجتماع الأمريكية "أليس روسى" قولها: "التنوع حقيقة بيولوجية؛ أما التطابق ففكرة سياسية، وأخلاقية، واجتماعية". المساواة بين الجنسين فكرة جيدة، ولا شك فى أنه ينبغى أن تتساوى فرص الجنسين المتاحة أمام كل منهما فى الحياة، أما إذا لم يعملوا بنفس المهنة فإن هذه لا يعنى أن هناك شيئًا خطأ - كما تقول "موير"، و"جيسيل" اللذان قالا رغم تعاطفهما مع الحركة النسوية - إن النساء يصبحن أكثر قوة عندما يعظمن من الاختلافات بينهن وبين الرجال ويحتفين بها لا عندما يحاولن أن يصبحن مثل الرجال. وقد يبدو هذا كما لو كان "حركة نسوية معكوسة"، ومع ذلك فإن هذا هو الأسلوب الوحيد الذى يعكس الحقيقة البيولوجية.

وبدلًا من محاولة إنكار هذه الاختلافات من أجل حركة معينة للإصلاح السياسى، فربما كان علينا أن نمعن التفكير فى المهارات، والإبداعات، والتوجهات المتفردة التى يسهم كل جنس من خلالها فى الحياة. لم يكن للحضارة أن توجد بفعل أحد الجنسين دون الجنس الآخر، حيث كانت الحضارة بحاجة لأشكال وصور مختلفة من الذكاء لا يمكن أن تتوافر إلا بمزج ما يمكن للجنسين تقديمه.

"آن موير"، و"ديفيد جيسيل"

"آن موير" حاصلة على الدكتوراه فى الجينات الوراثية وتدير شركة إنتاج تليفزيونى بريطانية. وقد ألفت مع زوجها كتاب Why Men Dont Iron: The Fascinating and unalterable Differences Between Men and Women (عام ٢٠٠٠).

"ديفيد جيسيل" صحفى بريطانى مشهور بتقديم برامج تلفزيونية ذات علاقة بالنظام القانونى والقضائى. وقد شارك "موير" أيضًا فى تأليف A Mind to Crime: The Controversial Link Between the Mind and Criminal Behaviour (عام ١٩٩٧).

١٩٢٧
الردود الشرطية المنعكسة

" الردود الشرطية المنعكسة ظاهرة شائعة على نطاق واسع، وتتجسد فى كل ما تفعله يوميًا. إننا نجد هذه الردود فى أنفسنا وفى غيرنا تحت أسماء " التعليم" ، و" العادات" ، و" التدريب" . وليست كل هذه الأمور إلا نتائج لتكوين روابط عصبية جديدة لدى الكائن الحى" .

" إذا لم يكن الحيوان متوافقًا بدقة مع بيئته، فسيموت عاجلًا أو آجلًا. وإن شئت مثالًا بيولوجيًا على هذا: لنفرض أن الحيوان تمرد على الطعام بدلًا من الانجذاب إليه، أو ألقى الحيوان بنفسه فى النار بدلًا من الهرب منها؛ فسوف يفنى بسرعة. لابد أن يستجيب الحيوان للبيئة بطريقة تحافظ له على وجوده" .

الخلاصة

إن تصرفاتنا الآلية أكثر بكثير من تصرفاتنا الناتجة عن تفكير؛ وذلك نتيجة للكيفية التى تمت بها برمجة عقولنا.

المثيل:

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس* صـ ١٨٨

"فى. إس. راماشاندران": *أشباح فى العقل* صـ ٢٦٤

"بى. إف. سكينر": *ما وراء الحرية والكرامة* صـ ٣٠٤

الفصل ٣٧

إيفان بافلوف

ربما سمعت عن "بافلوف" وتجاربه الشهيرة على الكلاب، ولكن من هو "بافلوف"؟ ولد "بافلوف" عام ١٨٤٩ فى وسط روسيا، وكان من المتوقع له أن يسير على نهج والده ويصبح رجل دين، ولكن قراءته لمؤلفات "داروين" جعلته يذهب إلى سانت بطرسبرج لدراسة الكيمياء والفيزياء.

وفى الجامعة، زاد شغف "بافلوف" بعلم وظائف أعضاء الجسم، وعمل فى معامل الكثيرين من الأساتذة المشاهير. وفى دراسته لعلم وظائف أعضاء الجسم تخصص فى عملية الهضم والجهاز الهضمى، وهو ما قاده إلى أفكاره بشأن "الشرطية"، أو الطريقة التى يطور بها الحيوان – والإنسان – انعكاسات جديدة حتى يستجيب لبيئته.

وقد ترجم كتاب *الردود الشرطية المنعكسة: بحث فى نشاط القشرة المخية* من الروسية، وهو عبارة عن مجموعة محاضرات ألقاها "بافلوف" فى الأكاديمية الطبية العسكرية فى سانت بطرسبرج عام ١٩٢٤. ويقدم الكتاب تفاصيل مذهلة هى خلاصة خمسة وعشرين عامًا من البحوث التى أجراها "بافلوف" وفريقه استحق عليها فى النهاية جائزة نوبل. وفى هذا الكتاب نجد ما اكتشفه "بافلوف" فعلًا، وآثاره الضمنية على علم النفس الإنسانى.

الحيوانات كآلات

لقد بدأ "بافلوف" كتابه *الردود الشرطية المنعكسة* بملاحظة عن قصور المعرفة عن المخ فى ذلك الوقت، وأبدى أسفه على أن تكون دراسة المخ ضمن مجال علم النفس فى حين أنه ينبغى أن يظل مهمة المتخصصين فى علم وظائف أعضاء الجسم الذين يستطيعون تحديد حقائق تركيبة المخ الفيزيائية والكيميائية.

وقد اعترف "بافلوف" للفيلسوف "رينيه ديكارت" بالفضل، فقد وصف "ديكارت" الحيوانات قبل ثلاثة قرون بأنها آلات تصدر ردود أفعال متوقعة تجاه المثيرات البيئية تحافظ من خلالها على نوع من التوازن. وردود الأفعال هذه جزء من الجهاز العصبى وتحدث فى عدد من الممرات العصبية. ومن ردود الأفعال المنعكسة تلك إفراز ألعاب، وكان هذا هو سلوك الغدد المسئولة عن الهضم لدى الكلاب الذى كان بداية بحوث "بافلوف". لقد كان يريد أن يحلل الاختلافات الكيميائية بين اللعاب الذى يفرزه الحيوان كاستجابة للطعام والذى يفرزه نتيجة حالات أخرى.

ومع ذلك، فقد لاحظ "بافلوف" فى تجاربه الأولى شيئًا غريبًا، حيث وجد أن هناك عنصرًا نفسيًّا فى استجابة إفراز اللعاب المنعكسة عند الكلاب، وهو أن الكلاب تبدأ فى إفراز اللعاب

عندما تفكر فى الطعام. من الواضح أن فكرة " ديكارت" عن الاستجابة الآلية لم تكن بسيطة؛ لذلك رغب "بافلوف" فى استكمال البحث.

خلق ردود الأفعال المنعكسة

قرر "بافلوف" تجربة مجموعة من المثيرات مع الكلاب حتى يتأكد إن كانت تؤدى إلى إفراز لعابها أم لا، أو إن كانت مجرد رد انعكاسى آلى، حيث أجرى للكلاب عملية جراحية أخرج فيها الغدد المسئولة عن إفراز اللعاب إلى جانب وجوهها بحيث يستطيع قياس اللعاب المفرَز.

قدم "بافلوف" مثيرات متنوعة للكلاب مثل ضربة بالمسَّرع، وأجراس، وأصوات فرقعة وقرقعة، وإظهار مربع أسود، والحرارة، ولمس الكلاب فى أماكن عديدة من أجسامها، وتعريضها للضوء المتقطع لمصباح كهربى. وكان كل مثير من هذه المثيرات يسبق تقديم الطعام مباشرة؛ لذلك عندما كان الحيوان يسمع أو يرى أو يشعر بأحد تلك المثيرات بعد ذلك، كان يبدأ فى إفراز اللعاب حتى لو لم يوجد طعام. لقد كان صوت المسَّرع وحده يؤدى إلى إفراز الكلب للعاب حتى لو لم يرَّ طعامًا؛ أى لم يكن هناك اختلاف من حيث وظيفة أعضاء الجسم بين استجابة الكلب عندما يسمع المسَّرع وما يحدث عندما يرى الطعام فعلًا. لقد أصبح الكلب يعتبر أن المسرع – وليس الوعاء الذى يحوى طعامًا- يعنى طعامًا.

وقد أدرك "بافلوف" أن هناك نوعين من الاستجابات المنعكسة، أو ردود فعل الحيوان تجاه بيئته، وهما:

- الانعكاس الطبيعى، أو غير الشرطى (مثل إفراز الكلب للعاب عندما يبدأ الأكل كعملية مساعدة على الهضم).
- الانعكاس المكتسب أو الشَرطى، والناتج على مستوى اللاوعى (مثل: إفراز الكلب للعاب عند سماعه صوت الجرس؛ لأن الصوت بالنسبة له أصبح "مساويًا" للطعام).

والحقيقة أن الردود المنعكسة يمكن أن تُغرس فى الحيوان لتصبح جزءًا من طبيعته مما جعل "بافلوف" يدرك أن الحيوان إذا كان - فعلًا - آلة تصدر استجابة تجاه البيئة، فإنها آلة فى غاية التعقيد. وقد أوضح أن القشرة المخية – وهى الجزء الأكثر تطورًا فى المخ – تتميز بمرونة بالغة هى والممرات العصبية المرتبطة بها فى المخ. إن ما يسمى بالغرائز يمكن تعلمها، أو نسيانها - لأنه اكتشف أيضًا أن الردود المنعكسة يمكن إعاقتها أو إلغاؤها بربط الطعام بشىء لا يحبه الكلب.

ومع ذلك، فقد أوضح "بافلوف" أيضًا حدود خلق ردود أفعال منعكسة؛ فهى إما تتلاشى مع الوقت، أو أحيانًا لم تهتم الكلاب بتقديم استجابة واكتشفت بالنوم. واكتشف "بافلوف" من هذا أن القشرة المخية لا يمكن تعديلها أو تغييرها بدرجة كبيرة، فقد كان من الواضح أن حياة الكلب وممارسته وظائفه بالصورة اللائقة شىء يحتاج الكلب إليه لتحقيق مستوى معين من التوازن فى مخه.

آلات متقدمة فى الاستجابة للبيئة

لاحظ "بافلوف" وجود مستويين فى استجابة الحيوانات للبيئة. كان هناك أولًا "مركَّب عصبى" يوضح مدى توافق شىء ما فى ردود الأفعال والمعرفة الحالية. لابد للكلب – مثلًا – حتى يحافظ على حياته أن يحدد – وبسرعة – إن كان شىء ما يمثل له تهديدًا أم لا.

تضمنت بعض تجارب "بافلوف" على الكلاب إزالة القشرة المخية بالكامل لديها، فتحول الكلب إلى شىء أشبه بآلة منعكسة. ورغم أن الكلب قد حافظ على الانعكاسات غير المشروطة الموجودة فى مخه وجهازه العصبى، إلا أنه لم يستطع التعامل مع أية عقبة حتى لو كانت عقبة بسيطة مثل قدم المنضدة ولم يكن يعرف كيف يتعامل معها. وفى المقابل، فقد كان "الانعكاس التحليلى" يجعله يرفع أذنيه، أو يحرك أنفه كاستجابة على المثيرات حتى لو كانت تلك المثيرات مجرد تغيير بسيط فى البيئة أو التعرض لشىء جديد. وقد يقضى الكلب الكثير من الوقت لمجرد "التحليل" حتى تكون ردوده المنعكسة لبيئته دقيقة.

وكان "بافلوف" يعرف أن نتائج تجاربه لا تنطبق على الكلاب فقط، فقال إنه كلما زاد الكائن الحى رقيًا "زادت قدرته على زيادة التعقيد فى علاقاته بالعالم الخارجى، وتحقيقه توافقًا أكبر وأكثر تنوعًا تجاه الظروف الخارجية". ويمكن اعتبار "الثقافة"، و"المجتمع" نظامًا معقدًا لإدارة الردود المنعكسة لا يختلف البشر فيها عن الكلاب إلا من حيث إن الانعكاسات الشرطية لديهم تتجاوز الانعكاسات الشرطية الطبيعية. ورغم أن الكلاب تستطيع تطوير معرفة اجتماعية ومكانية كاستجابة بدائية منها للبيئة، فقد تمثل رد فعل البشر فى خلقهم "الحضارة".

الإنسان والكلب: أوجه التشابه

ويدور الفصل الأخير من كتاب الردود الشرطية المنعكسة على تطبيق تجارب "بافلوف" على البشر. ولأن البشر لديهم قشرة مخية أكثر تعقيدًا من مثيلتها لدى الكلاب؛ فقد كان "بافلوف" حذرًا فى تطبيق الكثير من استنتاجاته على البشر. ومع ذلك فقد لاحظ أوجه التشابه التالية:

- الطريقة التى يتلقى البشر من خلالها التدريب، والتعليم، والثقافة لا تختلف عن طريقة تعلم الكلاب فعل الأشياء. إننا نعرف أن أفضل طريقة لتعلم شىء هى تعلمه بالتدريج، وبالمثل فإن الردود الشرطية المنعكسة لدى الكلاب قد حدثت على خطوات. وكما هى الحال مع الكلاب، فإن على البشر أن ينسوا أشياء تعلموها بقدر ما عليهم تعلم أشياء جديدة.
- كان "بافلوف" يجرى تجاربه فى مبنى عازل للصوت؛ لأنه اكتشف أن المثيرات الخارجية تؤثر على القدرة على الردود الشرطية المنعكسة. وبالمثل، فإن معظم البشر لا يستطيعون قراءة كتاب إذا كان التليفزيون مفتوحًا على فيلم فى نفس الوقت، ويجدون صعوبة فى "العودة إلى الحالة السابقة" بعد الإجازات أو تغيير الروتين المعتاد. وكما هى الحال مع الكلاب، فإن الأمراض العصابية والنفسية تحدث نتيجة للاستثارة الحادة التى لا يمكن أن تندرج بصورة ملائمة فى التفكير أو ردود الأفعال القائمة.

- لا يمكن التنبوء باستجابات الكلاب، حيث ذكر "بافلوف" أنه عندما حدث أحد فيضانات بتروجراد الشهيرة، وغمر المبنى الذى يجرى فيه تجاربه شعرت بعض الكلاب بالاستثارة، وشعر بعضها بالخوف، وانسحب بعضها. وأضاف يقول إننا – وبالمثل – لا نستطيع التنبؤ بالاستجابة الانفعالية لشخص يتعرض لإهانة بالغة أو فقدانه إنسانًا عزيزًا. يبدو أن هذه الاستجابات تعكس الاستجابتين النفسيتين الشائعتين للصدمة المعروفتين لدى الكلاب والبشر، وهما: النوراستينيا (التعب البدنى، والإنهاك، والجمود)، والهستيريا (الاستثارة العصابية).

والمعانى الضمنية للنقطة الأخيرة هى أن نشوء الإنسان وتطوره أكد على أنه لا يستطيع عدم الاستجابة لحدث كبير – فلابد أن يحتاط له بصورة أو بأخرى. وحتى نعود فى النهاية إلى حالة من التوازن، فعلينا أن ندرج بداخلنا الخبرة التى مررنا بها. إن ظاهرة "الهجوم أو الانسحاب" فى مواجهة الخطر هى أسلوب الجهاز العصبى فى حماية الذات على المدى القصير، أما على المدى البعيد، فإن حقيقة أن لدينا استجابات وردود أفعال تؤكد على أننا نستطيع فى النهاية العودة إلى حالة من التوازن مع بيئاتنا.

تعليقات ختامية

كان "بافلوف"يعتبر القشرة المخية محولًا معقدًا تكون بعض مجموعات من الخلايا العصبية مسئولة فيه عن إصدار الردود الشرطية المنعكسة. وهناك دائمًا مساحة لخلق المزيد من الردود المنعكسة، ومع ذلك فإن كفاءة الردود المنعكسة القائمة بالفعل يمكن تغييرها، فرغم أن الكلاب التى أجرى عليها "بافلوف" تجاربه كانت ذات خصائص "آلية"، فقد كانت استجاباتها المنعكسة وردود أفعالها قابلة للتغير أيضًا. وما آثار هذا على البشر؟ رغم أننا نعيش معظم حياتنا بحكم العادة أو التطبيع الثقافى للمجتمع، إلا أننا نستطيع تغيير أنماطنا السلوكية. إن البشر عرضة للتأقلم مع البيئة مثل كل الحيوانات، ومع ذلك فإنهم يستطيعون كسر النمط الذى يعيشون به إذا اتضح أنه ليس فى صالحهم، والمردود الذى نحصل عليه من البيئة المحيطة بنا يعلمنا أى استجاباتنا للحياة جيدة وأيها غير ذلك.

وقد كان لتجارب "بافلوف" أثر هائل على المدرسة السلوكية فى علم النفس التى رأت أن البشر لا يختلفون كثيرًا عن الكلاب من حيث إمكانية توقع استجاباتهم للمثيرات، وأنه يمكن برمجة البشر على اتباع أساليب سلوكية معينة. وكان السلوكيون المتطرفون يعتبرون حرية الإرادة كذبة، وأنه أيًّا كانت المدخلات التى يتعرض لها الفرد، فستصدر عنه مخرجات موازية لها فيما يخص التوجهات والسلوكيات. ومع ذلك، فإن ملحوظات "بافلوف" تتعارض مع هذا التوجه؛ فقد لاحظ – مثلًا – أن الكثير من استجابات الكلاب لم يكن من الممكن توقعها، وأنه حتى عندما تحدث البرمجة، فإنه لا يزال هناك مساحة تعبر الكلاب فيها عن تفردها. وإذا أخذنا فى الاعتبار كبر حجم قشرتنا المخية وتعقيدها الأكبر، فما هامش المساحة التى نعبر فيها عن تفردنا أو "استجاباتنا لبيئاتنا"؟.

تتميز لغة كتاب *الردود الشرطية المنعكسة* بأسلوب علمى رصين. ونظرًا لحب "بافلوف" للحقائق التجريبية، والنظام، والانضباط؛ فإنه لم يسمح لشخصيته بالظهور فى لغة الكتاب، ومع ذلك فقد كانت شخصيته كإنسان شخصية باهرة. ورغم انتقاده للشيوعية، فقد نجح تحت حكم البلاشفة لروسيا، حيث أصدر "لينين" مرسومًا قال فيه إن تجارب "بافلوف" "ذات أهمية قصوى للطبقات العاملة فى كل أنحاء العالم".

إنه من المفارقة أن يرتبط اسم "بافلوف" بعلم النفس؛ فقد كان لا يثق فى دعاوى علم النفس، وكان تركيزه على قياس الاستجابة البدنية وحدها أسلوبًا شبه معارض لأسلوب مدرسة "فرويد" المنغمس فى "الدوافع والرغبات الداخلية"، ومع ذلك فقد أدى تركيزه هذا إلى أن يستقر علم النفس على أرضية علمية صلبة.

" إيفان بافلوف"

ولد " إيفان بيتروفيتش بافلوف" بمدينة رايزان فى وسط روسيا عام ١٨٤٩ ، وكان الابن الأكبر من أحد عشر ابنًا لأب كان رجل دين، وكانت جامعة سانت بطرسبرج فى وقت التحاقه بها قد حققت إنجازًا علميًّا ببحوثها عن الخلايا العصبية لخلايا البنكرياس. وبعد أن حصل على درجته العلمية عام ١٨٧٥ ، أكمل دراساته فى الأكاديمية الإمبراطورية للطب، التى حصل منها على درجة الزمالة، ثم عين بها أستاذًا لعلم وظائف أعضاء الجسم. وكانت رسالته للدكتوراه حول الخلايا العصبية فى القلب.

وفى عام ١٨٩٠ ، أسس" بافلوف" قسمًا لعلم وظائف الأعضاء فى معهد العلوم التجريبية بسان بطرسبرج، حيث أجرى معظم تجاربه عن الهضم والاستجابات الشرطية المنعكسة، وكان يرأس فريقًا كبيرًا معظمهم من العلماء الشباب.

ومن الدرجات الشرفية الكثيرة التى حصل عليها درجة زمالة الأكاديمية الروسية للعلوم، وفوزه بجائزة نوبل عام ١٩٠٤ فى الطب، وحصوله على وسام الشرف فى فرنسا عام ١٩١٥ . وقد تزوج" صيرافيما (أو" سارا") فاسيلفنا كارشيفسكايا" عام ١٨٨١ ، وكانت تعمل مُدرسة، وأنجب منها أربعة أبناء أصبح أحدهم طبيبًا.

وكان" بافلوف" لا يزال يعمل فى معمل تجاربه عندما توفى عام ١٩٣٦ فى السابعة والثمانين من عمره.

١٩٥١
العلاج بأسلوب مدرسة الجشطلت

" إن الكثير من الجهد المتواصل الذى يبذله المرء للحفاظ على ذاته غير ضرورى فى الواقع، فلن ينهار الفرد أو ينحل إلى أجزاء، أو " يتصرف تصرفًا مجنونًا" إذا خفف المرء من حفاظه على تماسك ذاته، وانتباهه الملزم، و" تفكيره" الدائم، وتدخله الدائم فى توجهات سلوكه. لا يحدث أى من هذا، بل تبدأ حياته فى التماسك والانتظام فى كلِ واحد ذى معنى أكبر" .

" بعضنا ليس لديه قلب، ولا فطرة، وبعضنا ليس لديه رجلان يقف عليهما، ولا أعضاء تناسلية، ولا ثقة بالنفس، ولا عينان، ولا أذنان" .

الخلاصة

تحلَّ بالحيوية فى كل لحظة لك فى العالم المادى. استمع لجسمك، ولا تعِش فى تصورات مجردة.

المثيل:

"ميلتون إريكسون": *صوتى سيذهب معك* صـ ٩٠

"كارين هورنى": *صراعاتنا الداخلية* صـ ١٨٠

"آر.دى. لينج": *الذات المنقسمة* صـ ٢١٤

"أبراهام ماسلو": *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية* صـ ٢٢٠

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا* صـ ٢٧٢

الفصل ٣٨

فريتز بيرلز

كان معهد إيسالين بمدينة (بيج صر) على ساحل ولاية كاليفورنيا مركز ثورة ستينات القرن الماضى الاجتماعية، ويقع المعهد على حافة منحدر جبلى مرتفع على شاطئ المحيط الهادى، وقد جذب إليه الذين يريدون توسيع حدود الذات والتحرر من القيود الاجتماعية. وقد وصل عالم النفس "فريتز بيرلز" إلى المعهد عام ١٩٦٤. ولما كان "بيرلز" قد نشأ فى ألمانيا، ثم هرب من نظام النازى إلى الولايات المتحدة؛ فلابد – إذن – أن معهد إيسالين قد بدا له كمأوى روحى، حيث قضى معظم وقته هناك حتى وفاته عام ١٩٧٠.

ولأن "بيرلز" كان ذا شخصية كاريزمية، ومحبًا للخصام أحيانًا، فقد كان واحدًا من الرعيل الأول لأساتذة تطوير الذات على الشاطئ الغربى للولايات المتحدة، وكانت فلسفته أن الإنسان المعاصر يبالغ فى التفكير فى حين أنه ينبغى عليه أن يستشعر ويشعر ويفعل، وكان شعاره: "تحرر من عقلك، وانغمس فى حواسك" تعبيرًا مثاليًا عن مناهضة الثقافة القائمة.

وكتاب *العلاج بأسلوب الجشطلت: الاستثارة والنمو فى الشخصية الإنسانية* كتب بعبقرية الراديكالى "بول جودمان"، وأستاذ جامعى كان "بيرلز" يعالجه نفسيًا هو "رالف هيفرلاين" قد أصبح مرجعًا ومعلمًا لنوع جديد من العلاج النفسى. كان "بيرلز" قد تدرب على التحليل النفسى الفرويدى، لكنه تحرر منه ووجد أن جلسات المواجهة الجماعية فى الغالب هى الوسيلة الأفضل لاختراق "حصن الجسم" الذى تستتر وراءه حالة الشخص، وإظهار ذاته الحقيقية المتألقة.

ورغم أن كتاب *العلاج بأسلوب الجشطلت* يدور حول المشاعر المثيرة، فإنه قد يكون متعبًا فى قراءته، ويتطلب قدرًا معقولًا من التركيز. ومع ذلك. فقد كان هدف الكتاب وضع الأساس النظرى لأفكار العلاج بأسلوب الجشطلت. وقد جعل الموضوع – وهو معارضة كل الأدوار المجتمعية الطبيعية لنعيش "هنا وفى هذه اللحظة" – قد جعل الكتاب مضايقًا جدًا للكثيرين. قد لا يلحظ القارئ المعاصر للكتاب مدى المواجهة التى كان يبديها للمجتمع الأمريكى فى خمسينات القرن الماضى.

الجشطلت = الرؤية الكلية

هل سبق لك أن رأيت إحدى تلك الصور والرسومات التى إذا نظرت إليها من زاوية رأيت امرأة جميلة، وإذا نظرت إليها من زاوية أخرى رأيت عجوزًا شمطاء؟ إن كان قد حدث لك هذا، فأنت قد تعرضت لخبرة الجشطلت. وليست هناك ترجمة دقيقة لكلمة "جشطلت" الألمانية، ومع ذلك فإن المعنى العام لها هو "شكل"، أو "صورة"، أو كُلِّية شىء ما. ومدرسة الجشطلت فى علم النفس (ورموزها مثل: "ماكس ويرذايمر"، و"فولفجانج كوهلر"، و"كيرت ليوين"، و"كيرت جولدشتاين"،

و" لانسيلوت لو وايت"، و"ألفريد كورذيبيكسى") قد أوضحت من خلال تجاربها على الإدراك البصرى أن الإنسان يحاول دائمًا أن "يكمل الصورة" عندما تعرض أمامه صور غير كاملة.

إن البشر مبرمجون على أن يروا صورة على خلفية؛ أى أنهم ينتبهون لشىء على حساب شىء آخر، وإيجاد معنى فى وسط فوضى الألوان والأشكال. وقد أخذ "بيرلز" أفكارًا من علم نفس الجشطلت وصاغ منها أسلوبه فى العلاج النفسى، وكان يريد أن يطبق فكرة الكلية على السعادة الشخصية، واستعان بفكرة أن الشخص فى حالة دائمة من التشكل بفعل حاجة معينة مسيطرة عليه – الشكل – وعندما يتم إشباع هذه الحاجة فإنها تتلاشى فى الخلفية لتفسح المجال أمام حاجة أخرى. وبهذه الطريقة، تنظم الكائنات الحية أنفسها وتحصل على ما يتطلبه بقاؤها على قيد الحياة.

ومع ذلك، فإن مشكلة البشر هى أن مدى تعقدهم قد يعتمد على معادلة الحاجة/ الإشباع البسيطة. يمكننا أن نكبت بعض الحاجات ونبالغ فى التأكيد على حاجات أخرى، وربما تعرضت فكرتنا عن حفاظنا على حياتنا للاهتزاز، وبذلك نعتقد أن علينا الحفاظ عليها بطريقة معينة حتى لو بدت تلك الطريقة لغيرنا حمقاء. إن الحاجة المسيطرة لدينا ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالشعور بالذات، ولكنها ذات لم تعد مرنة، بل ذات عصابية. إنها ذات توقفت عن الوعى.

فى التحليل الفرويدى التقليدى، يحاول "الطبيب" أن يفهم ذلك الشخص بمحاولة الغوص فى أعماق عقله وتعامله معه على أنه شىء، أما المعالج بأسلوب الجشطلت، فإنه – وعلى النقيض – يقدر ذلك الشخص المريض باعتباره جزءًا من بيئته. إن العقل، والجسم، والبيئة جميعًا جزء واحد من تفكيرنا، ويحاول العلاج بأسلوب الجشطلت أن يفهم الكل لا أن يتبع التوجه الشائع فى علم النفس من تقسيم الأشياء إلى أشياء أصغر. يقول "بيرلز": "رؤية مدرسة الجشطلت رؤية أصلية وغير مشوهة عن طبيعية الحياة – أى تفكير الإنسان وسلوكه وشعوره. ولأن الشخص العادى قد تربى فى جو ملىء بالانقسامات، فقد فقد كليته – وتكامل شخصيته".

التواصل والحشد

إن الشم، واللمس، والتذوق، والرؤية هى "حدود تواصلنا" مع العالم. وعندما يبدأ الشخص فى اعتبار نفسه جزيرة منعزلة عن العالم، فإنه لا يظل كائنًا يشعر، أو يتواصل، أو يستثار. وقد أوضح "بيرلز" كيف أن الحياة المعاصرة – الجلوس فى المكاتب مكيفة الهواء – قد خدرتنا؛ لأنها جعلت مستوى وعينا يقل حتى نعيش حياة أكثر انضباطًا خالية من المفاجآت. ولكن ماذا يقول الناس لأنفسهم عند احتضارهم؟ إنهم لا يقولون: "ليتنا حققنا المزيد من الشعور بالأمان، أو كسبنا المزيد من المال"، بل يقولون: "ليتنا اغتنمنا المزيد من الفرص وفعلنا المزيد من الأشياء" – أى أنهم يصبحون أكثر تواصلًا مع الحياة.

ويقول "بيرلز" إن الشخص المتواصل مع بيئته تواصلًا حقيقيًا يشعر بحالة من الاستثارة،

حيث يشعر طوال الوقت بشىء ما. أما العصابيون، فعلى النقيض وبدلًا من أن يخاطروا بالتواصل الحقيقى مع العالم، فإنهم ينسحبون على أنفسهم فى عالمهم الداخلى. إنهم يعرفون ولكن لا ينمون أو يتطورون. والأسوياء يشاركون فى الحياة: "يأكلون ويجلبون الطعام، يحِبون ويحَبون، يعتدون، ويتصارعون، ويتحاورون، ويدركون، ويتعلمون".. إلخ.

ونقيض التواصل هو الحشد، وهو تصرف المرء وفقًا لما تعلم أن يتصرف به، أو بدافع من العادة، أو يرى الأشياء كما "ينبغى" أن تُرى. يقدم "بيرلز" مثالًا لشخص يقف فى معرض فنى ينظر إلى لوحة للفن الحديث؛ فيشعر مباشرة بأنه يدرك اللوحة فى حين أنه "فى الواقع فى حالة من التواصل مع الناقد الفنى فى الجريدة التى يفضل قراءتها". تنمو الناس فى هذا العالم، ولديهم توقعات كبرى بأن يغيروا طبيعتهم الحقيقية إلى طبيعة أخرى، وهذه الفجوة بين الطبيعة البيولوجية والمجتمع تؤدى إلى ثقوب فى الشخصية: "بعضنا ليس لديه قلب، ولا فطرة، وبعضنا ليس لديه رجلان يقف عليهما، ولا أعضاء تناسلية، ولا ثقة بالنفس، ولا عينان، ولا أذنان". ويفضل "بيرلز" أسلوب الصدمة فى توضيح هذه الحقيقة للجماعات. فى العلاج بأسلوب الجشطلت يتعرف الناس على هذه الأجزاء الناقصة لديهم، ويستعيدون أثناء ذلك طبيعتهم الحقيقية سواء كانت عدوانية أو رقيقة.

الوعى بالجسم والانفعالات

وجد "بيرلز" اختلافًا واضحًا بين استبطان الذات والوعى؛ فالوعى فى رأيه هو "الإحساس التلقائى من الفرد بما يحدث بداخله – بما يفعله، ويشعر به، ويخطط له". أما استبطان الذات، فإنه التفكير فى نفس هذه السلوكيات "بطريقة تقييمية تصحيحية تدخلية". وهذا الاختلاف مهم لأنه من الشائع فى علم النفس افتراض أننا نستطيع تحليل أنفسنا إذا استطعنا الفصل بين أمخاخنا وأجسامنا. ومع ذلك، فإن هذا التحليل يجعلنا عصابيين، وما يعيدنا للسوية النفسية، ويجعلنا فى حالة من التوازن البهيج مع العالم هو إعادة ارتباطنا بحواسنا.

ويتضمن كتاب *العلاج بأسلوب الجشطلت* العديد من التجارب التى قام بها "بيرلز" لزيادة الوعى مثل قوله لمريضه: "اشعر بجسمك!". إن الاستلقاء فى سكون، واستشعار كل جزء من أجزاء الجسم يجعلان المرء يشعر بأن بعض أعضائه "ميتة"، وقد يشعر فى أعضاء أخرى بألم، أو عدم توازن. إن هذا الفعل البسيط من الانتباه لمناطق معينة من العضلات أو المفاصل قد تجعل المرء يعرف سبب تيبس عنقه مثلًا، أو يعرف وجود ألم فى معدته. قال "بيرلز": "الشخصية العصابية تخلق نفسها من خلال عدم وعيها بحركة العضلات". وكثيرًا ما كانت تلك التجارب تؤدى إلى أن يدرك المريض أنه إما "مناكدًا، أو هناك من ينكد عليه".

وفى تجربة أخرى، طلب "بيرلز" من المرضى أن يقولوا لأنفسهم ما يرونه ويفعلونه فى كل لحظة، كأن يقولوا لأنفسهم: "أنا أجلس فى مقعد هذه الظهيرة، وأنظر إلى الطاولة الموضوعة أمامى. والآن أسمع صوت سيارة تسير فى الشارع، والآن أشعر بسقوط الشمس على وجهى من

خلال النافذة". ثم يسألهم عن الصعوبات التى واجهتهم أثناء فعلهم هذا، فعادة ما تكون الإجابة: "أية صعوبات؟" فكان ما استنتجه هو أنه ما دام المرء مركزًا بالكامل فى الحاضر يلاحظ البيئة من حوله ويشعر بها، فإنه لا يعانى من مشاكل. إن القلق الناتج عن الأشياء المجردة لا يعاود المرء إلا عندما "يهجر" بيئته. ويجد بعض الناس أن تركيزهم فى الحاضر يسبب لهم نفاد الصبر، أو الملل، أو القلق، وهو ما يعتبر "بيرلز" أنه مؤشر على مدى افتقار وعيهم العادى لـ "واقعية".

الخفى لا يمكن تغييره

وهدف العلاج بأسلوب الجشطلت هو التوقف عن معايشة الحياة بصورة آلية. لا يشعر الكثيرون بأنهم يعيشون فى الواقع فعلًا إلا لوقت محدود، وإذا استطاعوا أن يزيدوا هذا الوقت فسيكون هذا رائعًا. إن الوعى الكامل، والانتباه يدوران حول موضوع معين لا حول تبريره والتفكير العقلى فيه - كما يقول "بيرلز".

يجد معظمنا أن جوانب شخصياتنا التى نحاول إخفاءها عادة ما تعاود الظهور. ومع ذلك فإن التقليل المقصود للوعى أو الكبت يعنى أننا لن نستطيع أبدًا تغيير المشكلة أو حلها. إذا كان شيئًا فظيعًا قد حدث فى الماضى، فإن "بيرلز" يوصينا بأن نجلبه من الذاكرة إلى الحاضر، بل والتعامل معه مرة أخرى حتى "نمتلكه"، ويقول إن محاولة تجاهل ذلك الشىء تزيده قوة.

الحماس فى مقابل المسئولية

كان "بيرلز" يعتقد أن الراشدين الأسوياء لا ينبغى أن يتخلصوا بالكامل من صفات الطفولة. إن التلقائية، والخيال، والفضول أشياء ينبغى علينا أن نتحلى بها – مثلما يفعل كبار الفنانين والعلماء – ولا ينبغى أن ندع "المسئولية" تحرمنا من الحيوية.

إن الأطفال أكثر حماسًا من الراشدين حتى وإن تجلى ذلك الحماس أثناء اللعب. إنهم قد يكفون عن فعل شىء معين فى لحظة واحدة، ولكنهم عندما يفعلون هذا الشىء لا يهتمون بأى شىء آخر. والموهوبون يحتفظون بنفس هذا الوعى المباشر، أما الراشدون العاديون فعادة ما لا يكونون بالتركيز الكافى فيما يفعلونه.

وقال "بيرلز" إن ما نعتبر أنه "مسئولية" كثيرًا ما يكون إغلاقًا منا لأنفسنا حتى لا نعيش الحياة بكل ما فيها، وأن "التروى المعتاد، والتمسك بالواقعية، وعدم الالتزام بما نفعله، والمبالغة فى الشعور بالمسئولية - وهى خصائص معظم الراشدين – خصائص عصابية فى حين أن التلقائية، والخيال، والحماس، والانطلاق، والتعبير المباشر عن المشاعر خصائص الأطفال، وهى خصائص سوية".

تعليقات ختامية

أدت فلسفة "بيرلز" المتمثلة فى فعل الشخص لما يشعر به وليس ما ينبغى عليه فعله إلى تأكيد مكانته فى عقول وقلوب الكثيرين. وقصيدته "نداء الجشطلت" تعبر عن روح ستينات القرن الماضى أفضل تعبير. وتقول القصيدة:

" أنا أفعل ما أحبه، وأنت تفعل ما تحبه.
أنا لستُ فى هذا العالم حتى أحقق ما تتوقعه منى،
وأنت لستَ فى هذا العالم لتحقق ما أتوقعه منك:
فأنت أنت، وأنا أنا،
وإذا تصادف أن وجد كل منا الآخر؛ فهذا شىء جميل،
أما إن لم يجد أحدنا الآخر، فليس بيدينا شىء نفعله" .

وأحيانًا ما كان يُحذف البيت الأخير من القصيدة من على الملصقات لعدم توافقه مع الأخلاقيات السائدة فى زمانه، ومع ذلك فكثيرًا ما كان "بيرلز" يتندر على الباحثين عن "البهجة"، أو "النشوة"، أو "مدمنى المخدرات"، وقد حرص على توضيح العمل الشاق الذى يتضمنه أسلوبه العلاجى، فليس هناك من يريد أن يتدخل الآخرون فى خصوصياته ولا أن يوضحوا له العيوب فى شخصيته، وكثيرًا ما يكون من غير السار والقسوة أن تجعل الناس تبكى. ومع ذلك فقد أوضح "بيرلز" أننا لا نستطيع التحسن إلا بعد أن نعترف بأننا لدينا أخطاء.

وكان "بيرلز" — مثل "ميلتون إريكسون" — أستاذًا فى قراءة لغة الجسم، وفى الجلسات الجماعية لم يكن يهتم بما كان يقوله أحدهم بقدر اهتمامه بنغمة صوته وكيفية جلوسه. ولم يكن مسموحًا للمرضى فى الجلسات الجماعية بأن يتحدثوا مع أى شخص خارج غرفة الاجتماعات حتى يقوى توجه "هنا والآن" الذى تركز عليه مدرسة الجشطلت فى العلاج. وكان "بيرلز" يعتبر نفسه يجيد "ملاحظة التوافق" لدى البشر، وهى مهارة مهمة فى الحياة.

وكان "بيرلز" أيضًا يحب التحدث عن العدوان، حيث كان يعتقد أن كبت الغضب يميز الإنسان عن الحيوان. إننا نعانى من التعب أو الملل، ومع ذلك ينبغى أن نكون مثل القطط: نتثاءب ونتمطى حتى نعود إلى حالاتنا الطبيعية مرة أخرى - وإذا أردنا أن نحافظ على حالة من التوازن، فلابد أن نقدم لأجسامنا ما تحتاج إليه. هل تخفى جزءًا من شخصيتك لأنه يتعارض مع قيم المجتمع، أو لأنه لا يليق من شخص مهذب؟ إذا أردت أن تتحلى بالحياة مرة أخرى، فعليك أن تظهر ذلك الجزء.

"فريتز بيرلز"

ولد "بيرلز" فى برلين عام ١٨٩٣ باسم "فريدريك سالمون بيرلز"، ثم حصل على شهادة فى الطب عام ١٩٢٦. وعند تخرجه، عمل فى معهد الجنود المصابين فى رءوسهم بمدينة فرانكفورت، وهناك تأثر بعلماء نفس مدرسة الجشطلت، والفلسفة الوجودية، وعلماء نفس الفرويدية الجديدة مثل "كارين هورناى"، و"فليهلم رايخ".

وفى بدايات الثلاثينات، أصبحت ألمانيا غير آمنة لليهود، فهاجر "بيرلز" وزوجته إلى هولندا ثم إلى جنوب إفريقيا، حيث أسسا عيادة للتحليل النفسى، ومعهد جنوب إفريقيا للتحليل النفسى. ومع ذلك، فقد انتقدا أفكار "فرويد"، وبدآ بالتدريج فى تبنى أسلوب مدرسة الجشطلت، وهو ما انعكس فى كتاب A Revision of Freud's Theory and Method (١٩٤٧). وفى عام ١٩٤٦ انتقل الزوجان إلى نيويورك، حيث أسسا معهد العلاج بأسلوب الجشطلت عام ١٩٥٢. وبعد انفصاله عن زوجته، انتقل إلى كاليفورنيا، وظلت زوجته مع الأبناء فى نيويورك. ذهب "بيرلز" إلى معهد إيسالين عام ١٩٦٤.

وفى العام السابق لوفاته، نشر "بيرلز" كتاب Gestalt Therapy Verbatim (١٩٦٩) أَرَخَ فيه لجلسات العلاج التى عقدها فى معهد إيسالين، ووضع سيرته الذاتية هى In and Out of the Garbage Pail.

١٩٢٣

اللغة والتفكير عند الطفل

"منطق الطفل موضوع معقد للغاية، حيث يواجه مشاكل فى كل نقطة — مشاكل علم نفس وظيفى وبنيوى، ومشاكل فى المنطق، بل ومشاكل فى المعرفة. وليس من السهل التماسك فى هذه المتاهة، وتحقيق استبعاد منهجى لكل المشاكل التى لا ترتبط بعلم النفس".

"يتكلم الطفل أكثر من الراشد بكثير، ويكاد يكون كل ما يفعله الطفل بغرض تأكيد ملحوظات مثل: "أنا أرسم قبعة"، أو "أنا أؤدى أفضل منك".. إلخ. ولذلك، فإن تفكير الطفل يبدو أكثر اجتماعية، وأقل قدرة على البحث المنعزل المتواصل. ولكن هذا صحيح فى الظاهر فقط، حيث إن الطفل أقل قدرة على السيطرة على كلامه؛ لأنه لا يعرف معنى أن يحتفظ بشىء لنفسه. ورغم أنه يتحدث بصورة لا تكاد تتوقف مع جيرانه، فإنه قلما يضع نفسه فى مكان هؤلاء الجيران".

الخلاصة

ليس الأطفال راشدين صغارًا كما نظن، من حيث إن تفكيرهم أقل كفاءة، بل هم يفكرون بأسلوب مختلف.

المثيل:

"إدوارد دى بونو": *التفكير الجانبى* صـ ٤٢

"ألفريد كينزى": *السلوك الجنسى عند المرأة* صـ ٢٠٠

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

الفصل ٣٩

جان بياجيه

مثلما قضى "ألفريد كينزى" سنوات طويلة يجمع فيها نوعيات من الزنابير، ويكتب عنها قبل أن يقتحم مجال دراسة الحياة الجنسية عند الإنسان، فقد كان "جان بياجيه" أستاذًا فى ملاحظة العالم الطبيعى قبل أن يتحول تفكيره إلى الأمور المتعلقة بالإنسان. كان "بياجيه" فى طفولته ومراهقته يتجول فى التلال، وحول الأنهار، وفى الجبال فى غرب سويسرا ليجمع القواقع حتى جاء موضوع رسالته للدكتوراه عن الحيوانات الرخوية فى جبال فاليز.

وقد أهَّله ما تعلمه فى تلك السنوات – أن يلاحظ أولًا، ثم يصنف بعد ذلك – تأهلًا جيدًا لفحص تفكير الأطفال الذى وُضعت فيه الكثير من النظريات، لكنها كانت تفتقر للأساس العلمى المتمثل فى ملاحظة واقعية. وكانت أمنية "بياجيه" الكبرى من دخوله هذا المجال هى أن تستند استنتاجاته على حقائق رغم صعوبة هذا. وبالإضافة إلى هذه المهارات المنهجية، فقد كان "بياجيه" يفهم الفلسفة فهمًا جيدًا – وهو أمر غير مألوف بالنسبة للعلماء. كان علم نفس الطفل أحد فروع علم المعرفة فى الفلسفة، ومع ذلك فقد قرر "بياجيه" التركيز على المشاكل الواقعية مثل: "لماذا يتحدث الطفل، ولمن يتحدث؟"، و"لماذا يسأل الطفل الكثير من الأسئلة؟".

وكان يعرف أن إجابات هذه الأسئلة ستفيد المدرسين فائدة كبيرة، فكان كتابه *اللغة والتفكير عند الطفل* موجهًا للمدرسين أساسًا. ركز معظم دارسى عقل الطفل على الطبيعة الكمية لعلم نفس الطفل، حيث كان الاعتقاد أن الأطفال نسخ مصغرة من الراشدين من حيث إن قدراتهم العقلية أقل، ويرتكبون أخطاء أكثر. أما "بياجيه"، فلم يكن يرى الأمر بهذه الصورة، بل كان يرى أن طريقة تفكير الطفل تختلف اختلافًا جوهريًّا عن طريقة تفكير الراشد. إن سبب المشاكل فى التواصل بين الراشدين والأطفال هو أن لدى كل منهم طرقًا مختلفة يرى من خلالها العالم وعلاقته به، وليس بسبب وجود فجوة فى المعلومات بينهم.

لماذا يتكلم الطفل؟

يطرح "بياجيه" فى الصفحات الأولى ما يعترف بأنه سؤال غريب، وهو: "ما هى الحاجات التى يشبعها الطفل لديه عندما يتحدث؟". سيقول أى شخص عاقل إن هدف اللغة هو التواصل مع الآخرين، ولكن ماذا لو لم تكن هذه هى الحال، حيث تساءل "بياجيه" عن أسباب كلام الأطفال رغم عدم وجود أحد معهم، بل عن سبب تحدث الراشدين مع أنفسهم سواء كان هذا الحديث داخليًّا، أو همهمة مسموعة. كان من الواضح أنه لا يمكن اختزال اللغة إلى وظيفة واحدة، وهى التواصل مع الآخرين.

أجرى "بياجيه" بحوثه فى معهد روسو فى جنيف، والذى تم افتتاحه عام ١٩١٢ لدراسة الطفل وتدريب المدرسين، فلاحظ الأطفال بين الرابعة والسادسة من العمر، وسجل كل شىء يقولونه أثناء عملهم أو لعبهم، ويتضمن الكتاب الكثير من تلك "الحوارات" الطفولية.

وكان ما اكتشفه "بياجيه" بسرعة – وما يمكن لأى أب أن يؤكده – هو أن معظم الوقت الذى يتحدث فيه الأطفال لا يتحدثون فيه إلى أحد. إنهم يفكرون بصوت مسموع، وحدد "بياجيه" نوعين من الحديث هما الحديث المتركز حول الذات، والحديث الاجتماعى. وحدد بداخل الحديث المتمركز حول الذات ثلاثة أنماط هى:

- التكرار، حيث لا يكون الحديث موجهًا للناس، بل يتحدثون لمجرد الاستمتاع بالحديث.
- الحوار الذاتى، وهى كل التعليقات التى يقولها الطفل عن سلوكياته أو لعبه.
- الحوار الجماعى، فرغم أن الأطفال يتحدثون فيما يظهر معًا، إلا أن أحدهم لا يهتم بما يقوله الآخر (إن الحجرة التى تتضمن عشرة أطفال يجلس كل منهم على طاولة مختلفة قد يحدثون ضجيجًا بكلامهم، ومع ذلك فالحقيقة أن كلًا منهم يتحدث إلى نفسه).

ولاحظ "بياجيه" أن الأطفال حتى سن معينة (السابعة فى رأيه) ليست لديهم "قدرة على السيطرة على الكلام"، حيث يقولون كل ما يخطر على بالهم. وقال إن دار الحضانة "مجتمع لا يمكن التمييز فيه بين الحياة الفردية والحياة الاجتماعية". ولأن الأطفال يعتبرون أنفسهم مركز الكون؛ فليست لديهم حاجة لفكرة الخصوصية، أو عدم إظهار وجهات النظر مراعاة لحساسية الآخرين. أما الراشدون – فعلى النقيض - حيث يقل لديهم التمركز حول الذات بصورة نسبية؛ لذلك يتبعون نمطًا حديثًا يتميز بالاجتماعية يُترك الكثير فيه دون أن يُقال. إن الأطفال والمجانين هم من يقولون كل ما يفكرون فيه لأنهم لا يهتمون إلا بأنفسهم؛ لذلك فالأطفال يستطيعون الحديث طول الوقت فى وجود أصدقائهم، لكنهم لا يستطيعون رؤية الأشياء من منظور أصدقائهم.

ومن أسباب التمركز حول الذات هو أن جزءًا مهمًا من لغتهم يتضمن الإيماءات والحركات والأصوات. وبما أن هذه ليست كلمات، فإنها لا تستطيع التعبير عن كل شىء؛ لذلك لابد أن يظل الأطفال أسرى لعقولهم. ونحن نستطيع أن ندرك هذا عندما نعلم أنه كلما زادت سيطرة الراشدين على اللغة وتمكنهم منها، زاد احتمال قدرتهم على الفهم – أو على الأقل إدراك وجهات الآخرين. والحق أن اللغة تخرج الناس من أنفسهم، ولذلك السبب تولى الثقافة الإنسانية أهمية كبيرة لتعليم الأطفال اللغة – حيث إنها تمكن الأطفال فى النهاية من التحرر من التفكير المتمركز حول الذات.

تفكير مختلف.. عالم مختلف

وقد استعار "بياجيه" من مدرسة التحليل النفسى تمييزها بين هاتين النوعيتين من التفكير:

- *التفكير الموجه أو الذكى*، وهو تفكير ذو هدف، ويوفق ذلك الهدف مع الواقع، ويستطيع التعبير عنه باستخدام اللغة، وهذا النوع من التفكير يستند إلى الخبرة أو المنطق.
- *التفكير غير الموجه أو التوحدى*، وهو تفكير يتضمن أهدافًا غير واعية وغير متوافقة مع الواقع، وتقوم على إشباع الرغبات وليس تأسيس الحقيقة. ولغة هذا النوع من التفكير هى الصور، والأساطير، والرموز.

ويرى أصحاب التفكير الموجه أن للماء خصائص معينة ويطيعون قوانين معينة، ويتمثل إدراكهم فى التصور الذهنى والمادى. أما أصحاب التفكير التوحدى، فإنهم لا يعرفون الماء إلا من حيث علاقته برغباتهم وحاجاتهم، حيث يعتبرونه شيئًا يمكن شربه، أو رؤيته، أو الاستمتاع به.

وقد ساعد هذا التمييز "بياجيه" على أن يحدد تطور تفكير الأطفال حتى سن الحادية عشرة. الأطفال من الثالثة حتى السابعة متمركزون حول أنفسهم بدرجة كبيرة، ولديهم عناصر من التفكير التوحدى، أما فى المرحلة من السادسة إلى الحادية عشرة من العمر فإن التفكير المتمركز حول الذات يفسح المجال للذكاء التصورى.

وقد أجرى "بياجيه" تجارب طلب من الأطفال فيها أن يحكوا قصة حكيت لهم، أو قصة تشرح شيئًا مثل كيفية عمل صنبور المياه؛ فوجد أن الأطفال قبل السابعة لم يهتموا بإن كان من يستمعون إليهم يفهمون فعلًا ما القصة التى يروونها أو آلية عمل الصنبور أم لا.. لقد كانوا يستطيعون الوصف، لكنهم لم يكونوا يستطيعون التحليل. أما الأطفال من السابعة للثامنة من العمر فصاعدًا، فقد كانوا يفترضون أن من يتحدثون إليهم لن يفهم ما يقصدونه، فيحاولون أن يقدموا وصفًا دقيقًا – حتى يكونوا موضوعيين، لأن تمركزهم حول ذواتهم حتى هذه السن لم يكن يمكنهم أن يكونوا موضوعيين. يخترع الأطفال ما لا يستطيعون شرحه وما لا يعرفونه قبل أن يبلغوا السابعة من العمر، أما بعد السابعة، فإنهم يعرفون معنى أن يحكوا الحقيقة – أى يعرفون الفرق بين الاختراع والواقع.

وقد لاحظ "بياجيه" أن الأطفال يفكرون بأسلوب "الرسومات" بما يمكنهم من التركيز على إجمالى ما يريدون قوله دون حاجة للتفاصيل. وعندما يسمع الأطفال شيئًا لا يفهمونه لا يحاولون تحليل تركيبة الجملة التى ورد فيها هذا الشىء أو كلماتها، بل يحاولون فهم أو خلق معنى جديد تمامًا. ولاحظ "بياجيه" أن الغالب على التطور العقلى للأطفال أن يتطوروا من التوحد إلى التحليل – أى أن يروا الكل أولًا قبل أن يستطيعوا تحليله إلى أجزائه المكوِّنة أو تصنيفه. إن عقل الطفل قبل السابعة توحدى بدرجة كبيرة، لكنه يطور بعد ذلك القدرات التحليلية التى تميز الانتقال من عقل الصغار إلى عقل الراشدين.

منطق الطفل

تساءل "بياجيه" عن سبب تخيل الأطفال – خاصة من هم دون السابعة – ومبالغتهم فى استخدام الخيال، فلاحظ أن عدم اتباعهم التفكير التحليلى أو الاستدلال لا يجعلهم مضطرين لإيجاد تفرقة

واضحة بين "الواقعى"، و"غير الواقعى". ولأن عقولهم لا تعمل بأسلوب السبب والنتيجة، أو إيجاد الأدلة؛ فإنهم يرون كل شىء ممكنًا.

عندما يسأل الطفل: "ماذا سيحدث لو كنتُ ملاكًا؟"، يرى الراشد أن هذا السؤال لا يستحق عناء البحث عن إجابة له؛ لأنه يعرف أن هذا لن يحدث فى الواقع. أما الطفل فإنه لا يرى كل شىء ممكنًا فحسب، بل وممكن التفسير أيضًا؛ لأنه لا يرى ضرورة للمنطق الموضوعى. وكل ما يلزم لإشباع عقل الطفل هو الدافعية، وكأن يقال له مثلًا فى أسباب انحدار الكرة من على تل إنها أرادت أن تنزل من على التل فنزلت. وبعد ذلك بعام سيفسر الطفل هذا من منظور "الماء ينحدر من على التل دائمًا؛ لذلك السبب ينحدر هذا النهر عبر التل".

لماذا لا يكف الكثير من الأطفال الصغار عن السؤال "لماذا؟"؛ لأنهم يريدون أن يعرفوا نية كل شخص وكل شىء حتى إن كان هذا الشىء جمادًا، ولا يعرفون أن بعض الأشياء فقط هى من توجد لديها نية. وبعد ذلك، وعندما يدرك الطفل أن بعض الأشياء تحدث بالفعل دون أن تنوى ذلك، فإن أسئلتهم تدور حول السبب والنتيجة، ويتماشى الوقت الذى لم يفهموا فيه بعد مفهوم السبب والنتيجة مع فترة التمركز حول الذات.

إن "عالم الخيال" – كما نطلق عليه بترفع" يمثل للأطفال الصغار واقعًا قويًّا جذابًا؛ لأن لكل شىء فيه معنى لديهم وفقًا لنواياهم، وحافزهم. والحق أن العالم من منظور الأطفال – كما أوضح "بياجيه" بتندر – يسير سيرًا جيدًا؛ لأنه ليس بحاجة للمنطق حتى يسير كذلك وفقًا لفهمهم له.

كثيرًا ما يجد الراشدون صعوبة فى فهم الأطفال؛ لأنهم – أى الراشدين – ينسون أن المنطق ليس له دور فى عقل الطفل. إننا لا نستطيع أن نجعل الأطفال يفكرون كما نفكر قبل بلوغهم سن معنية. وفى كل مرحلة عمرية يكتسب الأطفال توازنًا معينًا فيما يخص بيئاتهم – أى أن الطريقة التى يفكرون ويدركون بها فى سن الخامسة تشرح العالم لهم أفضل شرح، ولكن نفس هذه الطريقة لا تجدى معهم عندما يبلغون الثامنة من أعمارهم.

وقد استكشف "بياجيه" فى كتاباته الأخيرة المرحلة الأخيرة من التطور العقلى لدى الأطفال، والتى تبدأ فى الحادية عشرة أو الثانية عشرة. إن قدرات المراهقين على الاستدلال، والتفكير المجرد، وإصدار الأحكام، والتفكير فى البدائل المستقبلية تجعلهم لا يختلفون عن الراشدين من حيث التفكير، وعند هذه المرحلة تحدث زيادة فى هذه القدرات ولا تحدث تغيرات كيفية فى التفكير.

تعليقات ختامية

نجح تحديد "بياجيه" لمراحل نمو التفكير عند الطفل فى اختبار الزمن، وإن كانت التوقيتات الدقيقة لكل مرحلة ظلت موضع خلاف، وترك أثرًا عظيمًا على تعليم الأطفال قبل المدرسة وأثناء المدرسة.

ومع ذلك، فلم يعتبر "بياجيه" نفسه أبدًا عالم نفس أطفال، بل كان – وبدقة – عالمًا يركز على نظريات المعرفة. وقد قادته ملاحظته للأطفال إلى نظريات أكثر عمقًا عن التواصل والمعرفة؛ لأن ما تعلمه عن عقلية الطفل جعلت رؤيته للراشدين أكثر وضوحًا. وعلى سبيل المثال، لم يكن الأطفال وحدهم هم من يستخدم التفكير بأسلوب الصور حتى يدركوا العالم المحيط بهم، حيث لابد للراشدين أيضًا أن يتوافقوا مع المعلومات الجديدة ويتشربوها، وذلك من خلال توفيقها مع ما يعرفونه بالفعل.

وقد ابتكر "بياجيه" مجال "علم المعرفة الجينى" – وهو علم يهتم بكيفية تطور نظريات المعرفة أو تغيرها وفقًا للمعلومات الجديدة. وكان يرى أن العقل فكرة تعسفية إلى حد ما يتم تشكيله بطريقة يتم من خلالها شرح الواقع من خلال النموذج الذى يتبناه الشخص للعالم من حوله، وأن على النظام التعليمى أن يأخذ باعتباره هذه النماذج ولا يكتفى بحشد الحقائق فى عقول المتعلمين حتى يستوعبوا تلك المعلومات. لقد أدت هذه الطريقة فى التعليم إلى إنتاج أناس متوافقين بصورة كئيبة لا يرتاحون للتغيير. وقد كان "بياجيه" سابقًا لعصره عندما اقترح ضرورة تعليم الناس أن يكونوا مفكرين مبدعين مخترعين مراعين للجانب الذاتى فى عقولهم، مع تحليهم بالنضج اللازم للتوافق مع الحقائق الجديدة. وكانت تجاربه الأولى فى ملاحظة اللغة والتفكير عند الطفل قد أدت إلى أفكار عظيمة بشأن كيفية معالجة الراشدين للمعلومات وخلقهم لفهم جديد.

"جان بياجيه"

ولد "بياجيه" بمدينة نيوشاتيل فى غربى سويسرا عام ١٨٩٦، وكان والده أستاذًا لآداب العصور الوسطى فى جامعة إقليمية. وقد أدى اهتمامه القوى بعلم الأحياء إلى تأليفه عدة مقالات علمية حتى قبل تخرجه فى الجامعة. وفى عام ١٩١٧، نشر رواية فلسفية هى Recherché.

وبعد حصوله على الدكتوراه، بدأ "بياجيه" فى دراسة التطور اللغوى عند الأطفال، وفى عام ١٩٢١ تم تعيينه مديرًا لمعهد جان جاك روسو فى فيينا ليعمل أستاذًا للتفكير العلمى بها على مدار السنوات العشر التالية، وفى نفس الوقت كان يشغل مناصب فى المؤسسات التعليمية السويسرية. وفى عام ١٩٥٢، عمل "بياجيه" أستاذًا لعلم النفس الجينى بجامعة السوربون فى باريس، وكان مدير المركز الدولى لعلم المعرفة الجينى فى جنيف حتى وفاته عام ١٩٨٠.

ومن كتبه المهمة: The Childs Conception of the World (١٩٢٨)، و The Moral Judgment of the Child (١٩٢٣)، The Origins of Intelligence in Children (١٩٥٣)، و Biology and Knowledge (١٩٧١)، و The Grasp of Consciousness (١٩٧٧).

٢٠٠٢
اللوح الأبيض

" يظن البعض أن الاعتراف بالطبيعة البشرية يعنى موافقة على التحيز العنصرى، أو الجنسى، أو الحرب، أو الطمع، أو الإبادة الجماعية، أو العدمية، أو السياسات الرجعية، أو إهمال الأطفال والمهمشين. إن أى افتراض بأن للعقل تنظيمًا ذاتيًا فطريًا يراه الناس على أنه صحيح كفرضية، لكنه من غير الأخلاقى أن نفكر فيه" .

"لدى كل إنسان نظرية عن الطبيعة البشرية، فكل إنسان يتوقع سلوكيات الآخرين، ومعنى هذا أننا جميعًا بحاجة لمعرفة ما يجعل الناس يتحركون. وثمة نظرية تكتيكية عن الطبيعة البشرية – وهى أن السلوكيات ناتجة عن الأفكار والمشاعر – متضمنة فى الطريقة التى يفكر بها الناس فى الناس" .

الخلاصة

يوضح علم الوراثة وعلم نفس التطور أن الطبيعة الإنسانية ليست مجرد نتيجة للتطبيع الاجتماعى الناتج عن البيئة.

المثيل:

"لوان بريزنداين": *المخ الأنثوى* صـ ٦٢

"هانز آيزنك": *أبعاد الشخصية* صـ ١٠٦

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس* صـ ١٨٨

"آن موير"، و"ديفيد جيسيل": *المخ الجنسى* صـ ٢٣٢

"فى. إس. راماشاندران ": *أشباح فى العقل* صـ ٢٦٤

الفصل ٤٠

ستيفن بينكر

تدور جدلية "الطبيعة أم المجتمع" القديمة الجديدة حول إن كان الإنسان يولد ولديه خصائص ومواهب معينة، أم تشكله الثقافة والبيئة التى يولد فيهما تشكيلًا كاملًا. فى ستينات وسبعينات القرن الماضى عمل الآباء بنصائح الخبراء فى علم النفس، والأنثروبولوجى، وعلم الاجتماع التى تقول إن البيئة هى كل شىء؛ فبذلوا كل ما فى وسعهم لخلق عالم أكثر سلامًا، وأقل تعصبًا للجنس، ولم يسمحوا لأبنائهم الذكور باللعب بألعاب على شكل مسدسات، وأعطوهم دمى عرائس ليلعبوا بها. ومع ذلك، فإن كل أب يعرف من اليوم الأول لميلاد طفل له أن هذا الطفل يختلف عن أشقائه. وقد ألف "ستيفن بينكر" عالم النفس المعرفى والتجريبى الرائد كتابه *اللوح الأبيض: الإنكار المعاصر للطبيعة البشرية* ليصحح الكثير من المزاعم المتطرفة عن مدى مرونة العقل وإمكانية تشكيله، وتعرية أسطورة أن كل سلوكياتنا تشكلها عملية التطبيع الاجتماعى.

وقد ربط "بينكر" بين عدم استعدادنا للتسليم بحقيقة أن الإنسان تشكله عوامله البيولوجية وبين عدم رغبة الناس أثناء العصر الفيكتورى فى مناقشة الجنس، وأضاف أن هذا قد سبب تشتيتًا للسياسات العامة والبحث العلمى، بل ولكيفية رؤية كل إنسان لغيره. ومع ذلك، فإنه لم ينضم بسرعة إلى مبدأ "الوراثة تحدد شخصية الإنسان بصورة كاملة ولا تؤثر عليه البيئة بأية درجة"، بل كان ينوى إظهار حقائق أن الكثير من الطبيعة الإنسانية تحددها أنماط موجودة فى عقل الإنسان بالفعل مقارنة بالدرجة التى تشكلنا بها الثقافة والبيئة.

تاريخ فكرة

أشار فيلسوف عصر النهضة "جون ستيوارت ميل" إلى أهمية الخبرة ومرونة العقل الإنسانى، وشبه العقل بورقة بيضاء جاهزة للكتابة عليها، وهى فكرة أصبحت تعرف باسم "اللوح الأبيض". وقد اعتبر "بينكر" أن هذه الفكرة تتضمن أن "العقل الإنسانى ليس له أى بناء فطرى، ويمكن تشكيله حسب الرغبة وفقًا لتوجهات المجتمع، أو إدارة الفرد". وكان هذا يتضمن افتراضًا منطقيًّا من أن جميع الناس متساوون، ونحن نقبل حاليًا أن كل الناس – من غير المصابين بإعاقات ذهنية أو بدنية كبرى – يمكنهم أن يصلوا لأية درجة يريدونها فى الحياة.

ومع ذلك، فإن هذا القبول يجلب معه فكرة أن قوى البيولوجيا لا تلعب أى دور فى تشكيل الأفراد. *يتفاخر "جون. بى. واطسون" فى فقرة شهيرة من كتابه Behaviorism بأنه إذا سُلم* له عشرة أطفال حديثى الولادة، فإنه يستطيع أن يجعلهم أى شىء يريدهم أن يكونوه كراشدين، سواء كان هذا أن يصبحوا أطباء، أم فنانين، أم متسولين، أم لصوصًا.

ورغم أن المدرسة السلوكية لم يعد لها أثر فى علم النفس، فقد ظلت فكرة أن العقل لوح أبيض، وأصبحت "من ثوابت الحياة الثقافية المعاصرة" - كما يقول "بينكر". لعله من المفهوم جيدًا أننا لا نريد أن نعود إلى الزمن الذى كان يتم التركيز فيه على الاختلافات البيولوجية بين الناس؛ لأن هذا يفتح المجال أمام تمييز عنصرى، أو جنسى، أو طبقى وتحيز. ومع ذلك، فإن المفارقة هنا هى أن الفراغ الذى خلقته فكرة اللوح الأبيض قد مكنت النظم المستغلة والشمولية التى تعتقد أنها تستطيع تحويل الجماهير إلى أى شىء تريده من استغلالها. ويسأل "بينكر": "كم مشروعًا "لإعادة الهندسة البشرية" سنحتاج إليها قبل أن نتحرر من فكرة اللوح الأبيض؟".

نحن ما نحن عليه

يوضح "بينكر" أن العقل الإنسانى لا يمكن أبدًا أن يكون لوحًا أبيض؛ لأنه خضع لمنافسة تطورية على مدار آلاف السنوات، حيث انتصر ذوو العقول الماهرة فى حل المشكلات، والحواس الدقيقة بفطرتهم على غيرهم، وواصلت جيناتهم الوراثية الحياة. أما العقول التى كانت مرنة بصورة زائدة، فقد انقرضت.

وقد أوضح علماء بيولوجيا التطور، وبعض الأنثروبولوجيين المتنورين أن مجموعة من العوامل "التى يكونها المجتمع" مثل الانفعالات، وصلات القرابة، والاختلافات بين الجنسين تتأثر فى الحقيقة تأثرًا كبيرًا بالعوامل البيولوجية. لقد استبعد "دونالد براون" وجود ما أطلق عليه "الخصائص الإنسانية العامة"، وهى تلك السلوكيات التى يشترك فيها البشر من كل المجتمعات أيًا كان مستوى تطورها. وهذه السلوكيات تشمل الصراع، والاغتصاب، والغيرة، والسيطرة، ولكنها تتضمن أيضًا - كما لنا أن نتوقع - حل الصراع، والإحساس الخلقى، والطيبة، والحب. قد يكون البشر متوحشين، وأذكياء، ومحبين؛ لأنهم ورثوا التركيبة الجينية لأناس شاركوا فى مناوشات وحروب وظلوا أحياء، ولكنهم استطاعوا أيضًا أن يعيشوا فى مجتمعات حميمة ويصنعوا السلام. ويستنتج "بينكر " أن "الحب، والإرادة، والضمير أشياء "بيولوجية" أيضًا - أى أنها توافق مع التطور انغرس فى تركيبة العقل البشرى".

مبرمجون وقت الميلاد

اكتشفت بحوث علماء الأعصاب مدى دقة تركيب العقل الإنسانى ساعة الولادة؛ فوجدت مثلًا أن:

- الشواذ جنسيًّا من الرجال لديهم جزء من أمخاخهم أصغر من الطبيعى. وهذا الجزء من المخ معروف أنه يلعب دورًا فى الاختلافات بين الجنسين.
- كانت فلقة المخ الوسطى عند "آينشتاين" كبيرة وذات شكل مختلف، وفلقة المخ الوسطى هى الجزء المهم بالنسبة للذكاء المكانى والذكاء فى التعامل مع الأرقام. وفى المقابل، فقد أوضحت الدراسات على أمخاخ من ثبتت إدانتهم بالقتل أن القشرة الجبهية من أمخاخهم أصغر من الطبيعى - وهذه القشرة مسئولة عن اتخاذ القرارات والسيطرة على النوازع.

- أن التوائم المتماثلة الذين انفصل أحدهما عن الآخر منذ الميلاد لديهم مستويات ذكاء عامة متماثلة، ويتشابهون أيضًا فى المهارات اللفظية والرياضية، بالإضافة إلى خصائص الشخصية مثل الانبساطية، أو الانطوائية، أو المقبولية، أو الرضا عن الحياة بوجه عام. والأكثر من ذلك أن لديهما نفس أوجه القصور فى الشخصية والسلوكيات مثل المقامرة ومشاهدة التليفزيون. وهذا لا يعود إلى التطابق الوراثى بينهما فحسب، بل لأن تركيبة أمخاخهم (المنخفضات والثنيات وحجم أجزاء معينة فى المخ) واحدة لديهما.
- أن الكثير من الحالات التى كان يُعتقد أنها نتيجة للبيئة وحدها اتضح الآن أن لها أسبابًا وراثية، ومن تلك الحالات: فصام الشخصية، والاكتئاب، والتوحد، وعسر القراءة، وأمراض الصداع النصفى، والعجز اللغوى. إن هذه الحالات وراثية، وليس من السهل التنبؤ بها من خلال العوامل البيئية.
- أن علماء النفس يستطيعون تصنيف الشخصيات وفقًا لخمسة أبعاد أساسية هى: الانبساط أو الانطواء، والعصابية أو الاتزان، والانغلاق أو الانفتاح على الأشياء الجديدة، والمقبولية أو العدائية، ويقظة الضمير أو انعدام التوجه. وكل هذه الأبعاد الخمسة من الممكن أن تكون وراثية، مع العلم بأن ٤٠ – ٥٠ ٪ من شخصياتنا تحددها هذه التوجهات الموروثة.

ويعترف "بينكر" بخوفنا من أن يؤدى اعترافنا بأن الجينات تؤثر على عقولنا إلى اعتبار أن جيناتنا تحدد طرق تفكيرنا وسلوكياتنا. ومع ذلك، فإن الوراثة لا تعنى إلا احتمال حدوث شىء معين، وليست عوامل إلزامية قهرية.

تعليقات ختامية

يقارن "بينكر" بين فكرة اللوح الأبيض والنظرة للكون فى زمن جاليليو عندما كان الناس يعتقدون أن الكون المادى يعتمد على إطار أخلاقى. وبالمثل، فإن الحساسيات الأخلاقية والسياسية المعاصرة تعنى أن حقيقة علمية – وهى الأساس البيولوجى للطبيعة الإنسانية – قد تمت التضحية بها لصالح التوجهات الفكرية. إننا نخاف من أن تؤدى هذه الحقائق إلى "إذابة القيم"، وفقدان السيطرة على نوعية المجتمع الذى نحب أن نعيش فيه.

وفى رده على هذا التوجه، يقتبس "بينكر" جملة كتبها "تشيكوف" هى "سيصبح الإنسان أفضل عندما يوضح له أحدهم طبيعته الحقيقية". إن التزامنا بالحقائق عن طبائعنا وشخصياتنا – والتى يقدمها علم الأحياء، وعلم الوراثة، وعلم نفس التطور – وحده هو الكفيل بتقدمنا وتطورنا. وربما كانت هناك جوانب للطبيعة الإنسانية لا نريد الاعتراف بها، ومع ذلك فإن إنكارنا لها لا يبددها.

وكتاب *اللوح الأبيض* كتاب كبير الحجم دسم تستغرق قراءته وفهمه مدة من الوقت. إنه أشبه بجولة ذهنية، وقد يؤدى إلى تخلصك من بعض الأفكار التى تحتفى بها، أو أن تراجعها على أساس

علمى قوى. من السهل أن نعرف سبب شهرة "بينكر" الحالية ككاتب علمى للجمهور العادى؛ وذلك لأن كتاباته تمزج بين الدقة العلمية والأسلوب الممتع.

"ستيفن بينكر"

ولد "بينكر" عام ١٩٥٤ فى مونتريال بكندا، وحصل على درجات علمية من جامعتى ماكجيل وهارفارد التى حصل منها على الدكتوراه فى علم النفس التجريبى. وتعود شهرته إلى البحوث التى أجراها على اللغة والمعرفة.

ومن مؤلفاته الأخرى: The Language Instinct (1994)، How the Mind Works، (1997)، و Visual Cognition (1985) و Lexical and Conceptual Semantics (1992)، و Words and Rules: The Ingredients of Language (1999). وكان "بينكر" يشغل حتى عام ٢٠٠٣ منصب أستاذ علم النفس فى معهد ماساشوستس للتكنولوجيا، ومدير مركز علم الأعصاب المعرفى بالمعهد. ويعمل حاليًا أستاذًا لعلم النفس بجامعة هارفارد.

١٩٩٨

أشباح فى العقل

" ثمة شىء غريب بشأن الحيوانات العليا التى تطورت إلى جنس يستطيع أن يعاود النظر إلى الماضى ويتساءل عن أصوله. والأغرب من هذا أن المخ ليس عاجزًا عن اكتشاف كيفية عمل أمخاخ الآخرين فحسب، بل ويطرح أسئلة عن نفسه أيضًا مثل: من أنا؟ ماذا يحدث بعد الموت؟" .

" هل يتكون عقلى بالكامل من الخلايا العصبية فى مخى؟ وإن كان الأمر كذلك، فما مدى حرية الإرادة؟ إن الطبيعة الارتدادية لهذه الأسئلة – أثناء صراع المخ ليفهم ذاته – هى ما يجعل علم الأعصاب ممتعًا" .

الخلاصة

إن حل ألغاز الحالات الغريبة فى علم الأعصاب قد يعلمنا الطريقة التى نرى من خلالها أنفسنا.

المثيل:

"فيكتور فرانكل": *إرادة المعنى من الحياة* صـ ١١٨

"آنا فرويد": *الأنا وآليات الدفاع* صـ ١٢٤

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس* صـ ١٨٨

"أوليفر ساكس": *الرجل الذى ظن زوجته قبعة* صـ ٢٧٦

الفصل ٤١

فى. إس. راماشاندران

ما هو الوعى؟ ما هى "النفس"؟ ظل هذان السؤالان الكبيران موضوعًا للفلاسفة عبر آلاف السنوات. أما الآن ومع التقدم الكبير فى المعارف عن المخ نفسه، فقد بدأ العلماء يدخلون حلبة هذين السؤالين. يقول "فى. إس. راماشاندران" – وهو أحد كبار علماء الأعصاب فى العالم – إن دراسة المخ البشرى لا تزال فى طور المهد بدرجة لا تمكننا من وضع نظرية كبرى عن الوعى مثلما توصل "آينشتاين" إلى نظرية النسبية، ومع ذلك فربما كنا فى المراحل الأولى لمثل هذا الفهم.

وكتاب *أشباح فى العقل: اكتشاف أسرار العقل الإنسانى* (الذى شاركت "ساندرا بليكسلى" فى تأليفه) هو من تأليف "راماشاندران" الذى حقق أعلى نسب مبيعات لغزوه "أسرار العقل" وإعلانه عنها. إن من يقرأ هذا الكتاب لن يتعامل بعد ذلك مع رفع ذراعه أو إمساكه كوبًا من الشاى على أنه أمر مسلم به. فى حين أن العلماء يشتهرون بقدرتهم على وضع النظريات أولًا، ثم إيجاد الدلائل على إثبات صحتها، فقد فعل "راماشاندران" العكس، حيث تبنى الأشياء الغريبة طبيًّا التى لا يستطيع العلم المعاصر أن يشرحها بسهولة. وربما كانت الرسالة الأكثر بروزًا فى الكتاب بالنسبة للقارئ المهتم بالعلاج النفسى هى أن الكثير من الحالات التى كانت تُشخص فى الماضى على أنها "جنون" أصبح من المعروف جيدًا الآن أنها خلل فى وظائف المخ. إن السلوكيات التى تبدو جنونًا قد لا تعنى أن صاحبها مجنون.

وبالإضافة إلى تعريفه لنا تركيب الجمجمة بأحدث ما توصل إليه العلم، فإن الكتاب شيق القراءة. ويعترف "راماشاندران" – المحب لـ "شيرلوك هولمز" - بأنه ليس عالمًا بالمعنى العادى، حيث يقتبس أقوال شكسبير، و "ديباك تشوبرا" أستاذ العلاج الكلى بالإضافة إلى إشاراته إلى "فرويد"، والفلسفة الهندية. وبدلًا من أن يعتمد على إنجازاته الأكاديمية، فإنه يعلن عن دَينه الثقافى للكتب العلمية الموجهة للقارئ العادى. ورغم أن أسلوبه فى الكتابة قد يكون متوسعًا بعض الشىء، إلا أنه – ولأنه يستخدم لغة سهلة – يوصِل تعجب ودهشة المؤلف بشأن مدى قدرة كتلة الخلايا الرمادية فى الرأس على خلق الوعى بالذات والوعى عمومًا.

أجزاء المخ

يعلن "راماشاندران" حقيقة مذهلة، وهى: "إن جزءًا من المخ لا يتجاوز حجمه حجم حبة رمل يحتوى على مئات الآلاف من الخلايا العصبية، ومليونى محور عصبى، ومليار اقتران عصبى" كلها "ستتحدث" إلى بعضها". ثم يمضى ليقدم تفاصيل أجزاء المخ المختلفة – بما فيها الفصوص الأربعة للمخ – الفص الجبهى، والفص الصدغى، والفص الجدارى، والفص القذالى – والتى

تكون "نِصفى الجَوزة"، ويسيطر كل نصف من هذين النصفين على حركة جانب من جانبى الجسم، حيث يسيطر الجزء الأيسر من المخ على حركة الجزء الأيمن من الجسم، ويسيطر النصف الأيمن من المخ على حركة الجزء الأيسر من المخ. وغالبًا ما يكون النصف الأيسر من المخ هو النصف الذى "يتحدث" طوال الوقت، سواء فى صورة تفكير أو حديث – وهذا هو الجانب العقلانى من الوعى. أما الجزء الأيمن من المخ، فيربط الانفعالات والوعى الكلى بالحياة. وغالبًا ما تعتبر الفصوص الجبهية من المخ الجانب الأكثر "إنسانية" فيه، حيث تحتوى على ملكات الحكمة، والتخطيط، وإصدار الأحكام.

ومن الخصائص الأخرى للمخ:

- الكتلة العصبية، وهى مجموعة من الأنسجة تربط بين نصفى المخ.
- البصلة فى قمة الجبل الشوكى، وهى المسئولة عن تنظيم ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب، والتنفس.
- المهاد، وهو مركز فى منتصف المخ تتركز فيه كل الحواس ما عدا الشم، ويُعتقد أنه جزء بدائى فى المخ.
- ما تحت المهاد، وهو يرتبط بالنوازع مثل العدوان، والجنس، والخوف، ويرتبط أيضًا بوظائف الهرمونات والتمثيل الغذائى.

يقول "راماشاندران " إنه رغم هذه المعرفة الأساسية، فإننا لا نزال غير متأكدين من كيفية حدوث التذكر والإدراك. وعلى سبيل المثال، هل الذكريات تتركز فى أجزاء معينة من المخ، أم أن الذاكرة أكثر كلية وتشمل المخ بكامله؟ يقول المؤلف إن كلا الأمرين قد يكون صحيحًا - بمعنى أنه رغم أن أجزاء معينة من المخ لها وظائف محددة، فإن معرفتنا لكيفية تفاعلها فيما بينها هو ما يقربنا من فهم ما يكوِّن "الطبيعة الإنسانية".

الأطراف الشبحية

إلام يشير عنوان *أشباح فى العقل؟* يشتهر "راماشاندران" بعلاجه لمن يعانون من الأطراف الشبحية. إذا تعرض الشخص لبتر فى أحد أعضائه أو شلل، فإنه يظل يشعر بكل الأحاسيس البدنية للعضو المبتور أو المشلول. والجانب الأسوأ فى هذا هو أن الناس قد تشعر فعلًا بألم كبير فى ذلك الطرف الشبحى. وكان "راماشاندران" يريد أن يعرف أين وكيف توجد هذه الأشباح فى الجهاز العصبى، ولماذا يظل الإحساس بذلك العضو موجودًا فى المخ رغم بتر العضو أو شلله؟ ومن خلال تجاربه وعلاجه لمن يعانون من هذه الحالة، شرح الأطراف الشبحية بأنها: المخ يكوِّن صورة لجسم الإنسان، أو تعبيرًا عن نفسه بما فى ذلك اليدان والرجلان، وعندما يفقد الشخص أحد هذه الأطراف قد يستغرق المخ فترة من الوقت حتى يدرك تلك الحقيقة.

وكانت النظرة التقليدية لهذه الحالة هى أن الشخص المصاب ببتر عضو أو شلله يفكر آملًا – نتيجة لصدمته بسبب فقدانه يدًا أو رجلًا - فى أن الطرف لا يزال موجودًا، ويدخل فى حالة من إنكار فقدانه. أما "راماشاندران"، فقد أوضح أن معظم الناس الذين عالجهم ممن يعانون من هذه الحالة ليست لديهم أمراض عصابية، بل إن "ميرابيل" – وهى سيدة كان يعالجها – قد وُلدت بدون ذراعين، ومع ذلك فقد كانت تحس إحساسًا قويًّا باستخدامها لهما. وهذا يعنى أن المخ مبرمج على التنسيق مع الأطراف، ويريد أن يستمتع بذلك الاستخدام حتى عندما توضح المعلومات الحسية أنه ليس هناك شىء يتحرك. وقد ذكر حالة أخرى لفتاة كانت تستخدم أصابعها كثيرًا لإجراء عمليات حسابية بسيطة رغم أنها ولدت بدون ساعد. إن ما يحدث عندما يفقد الشخص أحد أطرافه هو أن يواصل مخ ذلك الشخص إرسال رسائل لاستخدام ذلك العضو، ولكن عندما يصل المردود بعدم وجود ذلك الطرف يتوقف ذلك الإحساس. ومع ذلك، فإن من ولدوا بدون ذراعين يختلفون عمن بُترت أذرعهم، من حيث إنهم لا يحصلون أبدًا على مردود حسى من جذوع الأطراف بعد بترها بأن أى شىء قد تغير؛ لذلك يظل مخهم يعتبر أن هناك ذراعين ليستخدمهما.

إنكار الشلل الطرفى

متلازمة عمه العاهة هى حالة لشخص سوى تمامًا فى معظم جوانب حياته، لكنه ينكر أن ذراعه أو رجله أصيبت بالشلل، ولكن ذلك الإنكار لا يحدث إلا إذا كانت الذراع أو الرجل المصابة فى الجانب الأيسر من الجسم. ما سبب هذا الاضطراب، وهل هو نتيجة للتفكير الآمل فقط، ولماذا لا يحدث إلا مع إصابة أطراف الجانب الأيسر من الجسم؟

تضمن التفسير الذى قدمه "راماشاندران" تقسيم العمل بين جانبى المخ، حيث يعمل الجانب الأيسر منه على تكوين أنظمة معتقدية أو نماذج للواقع، وهذا الجزء متوافق مع الواقع بطبيعته، و"يحاول دائمًا التعلق بوضع الأشياء على ما هى عليه". لذلك، فعندما يحصل على معلومات جديدة لا تتوافق مع ذلك النموذج، فإنه يستخدم آلية الإنكار أو الكبت الدفاعيتين حتى يحافظ على الوضع القائم. وعلى النقيض من هذا نجد وظيفة الجزء الأيمن من المخ، والتى تتمثل فى تغيير الوضع القائم، والبحث عن الأشياء غير المتسقة وأى دليل على التغيير. وعندما يتعرض الجانب الأيمن من المخ للتدمير، فإن الجانب الأيسر منه يصبح حرًا فى "إنكاره" دون أن يضبطه الواقع الذى يكمن فى الجانب الأيمن؛ لذلك يسقط المخ فى هاوية خداع الذات.

الحفاظ على الذات أيًّا كانت التكلفة

يبدو أن عمل "راماشاندران" مع من يعانون متلازمة عمه العاهة يثبت فكرة فرويدية عن آليات الدفاع النفسية - وهى أفكار وسلوكيات وظيفتها حماية فكرتنا عن أنفسنا. إن مهمة علم الأعصاب هى اكتشاف أسباب انتحال الناس الأعذار والهروب من الواقع، ولكنه يتعامل مع تركيبة المخ وليس

النفس، والمصابون بالإنكار هم أخصب مجال لمثل هذه البحوث؛ وذلك لأن آلياتهم الدفاعية مركزة وقوية.

يفعل المخ أى شىء حتى يحافظ على شعوره بالذات. إننا بحاجة للشعور بأننا كائنات مستقلة لديها شعور بالسيطرة حتى نستطيع أن نعيش، ونكون اجتماعيين، ونتزاوج. ومع ذلك، فإن الجزء بداخلنا الذى يسيطر على هذا هو جزء صغير جدًا مقارنة ببقية كياننا، أو ببقية أجزاء كياناتنا التى تتصرف بصورة آلية.

حالات غريبة ورائعة

يشير "راماشاندران" فى كتابه إلى "توماس كوهن"، وكتابه المرجعى The Structure of Scientific Revolutions الذى قال فيه إن العلم يغلب عليه تجاهل الحالات غير الطبيعية إلى أن يمكن إدراجها فى النظريات القائمة. أما رؤية "راماشاندران"، فقد قلبت هذا التوجه رأسًا على عقب، حيث كان يرى أننا نستطيع التعامل مع الحالات العامة من خلال علاجنا للحالات الغريبة. وإليك ثلاث حجج فقط مما قاله:

- المرضى المصابون فى أحد جانبى المخ لا يهتمون بالأشياء أو الأحداث فى الجانب الأيسر من العالم، بل إنهم قد لا يهتمون أحيانًا بالجانب الأيسر من أجسامهم. لم تكن "إلين" تأكل الطعام فى الجانب الأيسر من الطبق، ولم تكن تضع مساحيق التجميل على الجانب الأيسر من وجهها. ورغم أن هذا قد أزعج من يعيشون معها، فلم تكن حالتها نادرة، وعادة ما تنتج مثل هذه الحالة عن إصابات فى الجانب الأيمن من الرأس، وخاصة الفص الجدارى.
- وَهم كابجراس حالة عصبية نادرة يعتبر المريض بها أن والديه، أو أبناءه، أو زوجه، أو أشقاءه محتالون. ورغم أن المريض يستطيع التعرف على هؤلاء الناس، فإنه لا يشعر بأى انفعال أو عاطفة عندما ينظر فى وجوههم مما يجعل مخ المريض يفترض أنهم محتالون. أما من الناحية العصبية، فهذا المريض يعانى من عدم ارتباط بين منطقة التعرف على الوجوه فى المخ (فى القشرة الصدغية)، والجسم اللوزى (وهو بوابة للنظام العصبى الطرفى)، وهو ما يساعد على تكوين استجابات انفعالية أو عاطفية تجاه وجوه معينة.
- متلازمة كوتارد حالة مرضية غريبة يعتبر المريض بها نفسه ميتًا، حيث يزعم بأنه يشم رائحة جسده المتحلل، ويرى ديدان تزحف داخلة إلى جسده وخارجة منه. ويقول "راماشاندران" إن هذه الحالة تحدث نتيجة لفشل فى الارتباط بين المناطق الحسية فى المخ والجهاز العصبى الطرفى الذى يتعامل مع الانفعالات. والمريض بهذه الحالة لا يشعر بأية انفعالات - بالمعنى الحرفى للكلمة - لذلك ينفصل عن الحياة، ولذلك تكون الطريقة الوحيدة التى يستطيع مخه أن يتعامل بها مع هذه الحالة هى أن يفترض أن المريض لم يعد حيًّا.

ما هو الوعى؟

ونظرًا لسهولة إجراء التجارب على هذه الحالات الغريبة؛ فإنها من الممكن أن تعلن لنا عن كيفية عمل العقل الطبيعى. إننا نتعامل مع كياناتنا على أنها أمر مسلم به، ومع ذلك فإذا حدث فى تركيبة أمخاخنا أى خطأ بسيط، فإن كامل تصورنا لما هو واقعى وما هو غير واقعى قد يخوننا. إننا بقراءة هذا الكتاب نبدأ فى فهم أن إدراكنا للواقع أشبه بوهم مفصل يحدث حتى نستطيع شق طريقنا فى الحياة والحفاظ على بقائنا. وإذا كان علينا أن نتعامل مع المدركات الخالصة فى كل ثانية، فإننا لن ننجز أى شىء؛ لذلك نحتاج للتعامل مع قدر معين من إدراكنا للواقع على أنه أمر مسلم به، وعادة ما يقوم المخ بذلك بصورة رائعة، ولا ندرك مدى روعة هذا التوازن إلا إذا حدث خطأ فى المخ.

والجسم اللوزى، والفص الصدغى فى المخ يلعبان دورًا مهمًا فى الوعى، حيث إن غيابهما يجعلنا نتصرف كما لو كنا آلات مبرمجة عاجزة عن إدراك معنى ما تفعله – كما يقول "راماشاندران". إننا ليس لدينا بنية فى المخ توضح لنا كيف نفعل الأشياء فحسب، بل لدينا ممرات عصبية أيضًا توضح لنا سبب فعلنا لهذه الأشياء. وقد خصص "راماشاندران" فصلًا كاملًا فى كتابه للعلاقة بين المشاعر الدينية المتزايدة وشلل الفصل الصدغى، حيث إن تعرُض ذلك الجزء من المخ للتقلصات يجعل الشخص يرى كل شىء فجأة رؤية روحية قوية. إن وضع معانٍ مختلفة للأشياء بما فى ذلك القدرة على مناقشة حقيقة أننا نتمتع بالوعى هو ما يميز الإنسان عن الحيوان، أما إذا تعرضت هذه الملَكة للخلل، أو تغيرت فمن الممكن أن يشعر الناس بمعانٍ زائدة عن الحد.

تعليقات ختامية

يقول "راماشاندران" إن أعظم ثورة فى التاريخ البشرى ستحدث عندما يفهم الإنسان نفسه، وهو يدعو إلى تخصيص المزيد من الموارد المالية للبحث فى المخ – ليس لمجرد إشباع الفضول، بل – لأن المخ هو المكان الذى تتولد فيه "كل الشرور" مثل الحرب، والعنف، والإرهاب.

ويقدم علم الأعصاب المعرفة عن تركيبة المخ وكيفية أدائه لعمله، وهذا لا بأس به كبداية، ومع ذلك فإن مهمتنا الأكبر هى أن نفهم العلاقة بين كتلة الخلايا الرمادية فى المخ وشعورنا بأننا كائنات ذات إرادة حرة. ويقول "راماشاندران" إنه حتى إن كان الشعور بالذات وهمًا مفصلًا يخلقه المخ حتى يضمن بقاء أجسامنا على قيد الحياة، فإنه يوضح أيضًا طريقة تفاعلنا مع الكون على المستوى الفلسفى أو الروحى. وهذا شىء يميز الإنسان عن الحيوان؛ لذلك ينبغى أن نتعامل معه على أن له قيمته وأنه يستحق منا المزيد من الدراسة.

"فى. إس راماشاندران"

نشأ "فيلايانور راماشاندران" فى الهند وحصل على رسالة الماجستير من كلية طب ستانلى فى مدراس بالهند، وعلى الدكتوراه من جامعة كمبردج. ويشغل حاليًا منصب مدير مركز المخ والمعرفة فى جامعة كاليفورنيا فى سان دييجو، ويعمل أستاذًا مساعدًا لعلم الأحياء فى معهد سالك للدراسات البيولوجية. ومن الجوائز التى حصل عليها ميدالية آرينز كابرز من هولندا، والميدالية الذهبية من الجامعة الوطنية الأسترالية، ودرجة الزمالة فى كلية أول سولز كولدج بجامعة أكسفورد.

وقد ألقى "راماشاندران" سلاسل محاضرات كبرى عبر العالم بما فيها محاضرات فى بريطانيا عام ٢٠٠٣، ومحاضرة بعنوان "عشر سنوات من المحاضرة فى المخ" فى المعهد الأمريكى القومى للصحة العقلية. وتم تحويل كتاب أشباح فى العقل إلى برنامج وثائقى من جزأين لصالح القناة الرابعة فى التليفزيون البريطانى وشبكةPBS فى الولايات المتحدة الأمريكية. ومن مؤلفاته الأخرى Encyclopedia of the Human Brain (٢٠٠٢)، و The Emerging Mind (٢٠٠٣)، و A Brief Tour of Human Consciousness (٢٠٠٥).

*"**ساندرا بليكسلى**" شاركت فى تأليف الكتاب، وهى كاتبة علمية فى جريدة نيويورك تايمز متخصصة فى علم الأعصاب المعرفى.*

١٩٦١

كيف نصبح بشرًا

" إذا استطاع الإنسان أن يقدم علاقة من نوع معين، فإن الطرف الآخر من العلاقة سيجد بداخل نفسه القدرة على استخدام هذه العلاقة لينمو ويتغير، وهكذا يحدث التطور الشخصى" .

" يبدو أن الشخص يستكشف – بالتدريج وبألم – ما يحدث خلف القناع الذى يتعامل مع العالم من خلاله، أو حتى خلف الأقنعة التى يخدع بها نفسه.. وهذا الاستكشاف إذا كان قويًا يجعل الشخص يصبح ذاته الحقيقية، وليس الواجهة التى يبدو من خلالها للآخرين متوافقًا، وليس ذلك الإنكار العبثى للمشاعر، وليس واجهة للعقلانية الذهنية، بل عملية حية حيوية متقلبة تتضمن المشاعر. وباختصار يصبح إنسانًا" .

الخلاصة

العلاقة أو التفاعل الحقيقى هو ذلك الذى يشعر فيه المرء بالراحة فى أن يكون على طبيعته الحقيقية، والذى يرى فيه من يتعامل معه ذلك المرء قدراته الكاملة.

المثيل:

"روبرت بولتون": مهارات الناس صـ ٣٦

"ميلتون إريكسون": صوتى سيذهب معك صـ ٩٠

"أبراهام ماسلو": الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية صـ ٢٢٠

"فريتز بيرلز ": العلاج بأسلوب مدرسة الجشطلت صـ ٢٤٤

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين": الحوارات الصعبة صـ ٣١٢

الفصل ٤٢

كارل روجرز

هل سبق لك أن شعرت بـ "الشفاء" بعد حوار طويل لك مع أحد الأشخاص؟ هل أشعرتك إحدى علاقاتك بأنك طبيعى أو بالرضا عن ذاتك بعد أن فقدته؟ الاحتمال الأرجح أن هذه التفاعلات حدثت فى بيئة من الثقة والانفتاح والصراحة، وكان الآخر ينتبه لك انتباهًا كاملًا ويستمع إليك فعلًا دون أن يصدر أحكامًا عليك.

وقد أخذ "روجرز" هذه الخصائص للعلاقة الجيدة وطبقها على عمله كعالم نفسى واستشارى، فكانت النتيجة تغيرًا ثوريًا فى النموذج التقليدى لعلاقة المعالج النفسى بالمريض، حيث أصبحت تتضمن إطارًا أوسع للتفاعل الإنسانى الناجح.

وكان "روجرز" قد بدأ عمله مفترضًا أن سيصبح متفوقًا فيه "ويحل" مشاكل كل من يأتى له طلبًا للعلاج، ومع ذلك فقد بدأ يدرك أن هذا التصور قلما كان كفئًا، وأن تقدمه فى عمله يعتمد بدرجة أكبر على مدى عمق الفهم والانفتاح بينه وبين مريضه. ولقد تأثر تأثرًا هائلًا بالفيلسوف الوجودى "مارتن بوبر" وفكرته عن "تأكيد الآخر" – أى تأكيد كل قدرات الآخر وإمكانياته، والقدرة على رؤية "ما خُلق من أجله". وقد جعل هذا التحول نحو الممكن (فى مقابل حل المشاكل فقط) "روجرز" - بالإضافة إلى "أبراهام ماسلو" - رمزًا كبيرًا من رموز علم نفس المدرسة الإنسانية بأفكارها التى أصبحت من البديهيات لدينا حاليًا عن النمو الشخصى والإمكانات الإنسانية.

وكتاب *كيف نصبح بشرًا: رؤية معالج نفسى للعلاج النفسى* عبارة عن مجموعة كتابات ألفها "روجرز" على مدار عشرة أعوام. إنه الحكمة المتراكمة لعمل أكثر من ثلاثين عامًا فى العلاج النفسى، ورغم عدم سهولة قراءة الكتاب، فما أن يدرك القارىء أفكاره الأساسية سيجده ملهمًا.

دع كل شخص على طبيعته

أثناء تلقيه التدريب ليصبح معالجًا نفسيًا، استوعب "روجرز" بصورة طبيعية فكرة أنه كان يسيطر على علاقته بالمريض، وأن عمله كان تحليل المرضى وعلاجهم كما لو كانوا أشياء. ولكنه استنتج أنه من الأفضل والأكثر كفاءة أن يترك المريض (العميل) يوجه عملية العلاج. وكان هذا بداية أسلوب العلاج النفسى المركز على العميل (أو المركز على الشخص) الشهير.

شعر "روجرز" بأن الأهم من محاولة "إصلاح" المريض أن يستمع بدقة وانتباه لما يقوله المريض حتى لو بدا ما يقوله خطأ، أو ضعيفًا، أو غريبًا، أو غبيًّا، أو سيئًا. وقد أدى هذا التوجه إلى أن يقبل المريض كل ما لديه من أفكار ويعالج بنفسه بعد عدد من الجلسات. وقد لخص "روجرز" فلسفته فى العلاج بقوله: "أن أكون على طبيعتى وأن أترك مريضًا على طبيعته فحسب". وفى ذلك الوقت

كانت دراسات علم النفس تدور حول سلوكيات فئران المعامل؛ لذلك كان اعتقاد "روجرز" بأن يدع للمرضى " المجانين" توجيه العلاج تحديًا كبيرًا للعاملين بالعلاج النفسى، فانتقد الكثيرون أفكاره.

وكأن هذا لم يكن كافيًا، فقد أضاف إليه "روجرز" تبديده لفكرة المعالج النفسى رابط الجأش الذى يستمع إلى مشاكل مرضاه بموضوعية، حيث أكد على ضرورة أن تظهر شخصية المعالج وأن يعبر هو أيضًا عن انفعالاته، فإذا شعر أثناء العلاج مثلًا بعدوانية أو ضيق، فعليه ألا يتظاهر بأنه الطبيب المسرور المنفصل عن مشاعره، وإذا لم يحصل على إجابة من المريض، فعليه ألا يتظاهر بأنه حصل عليها. وكان يرى أن علاقة المعالج بالمريض إذا قامت على الحقيقة، فلابد أن تتضمن مشاعر وانفعالات المعالج أيضًا.

وخلاصة فلسفة "روجرز" أن الحياة عملية متدفقة، وأن الشخص الراضى عن ذاته ينبغى أن يقبل هذه الذات "على أنها شلال متدفق دائمًا وليست منتجًا نهائيًّا". إن الخطأ الذى يقع فيه الناس هو محاولتهم السيطرة على كل جوانب خبراتهم مما يؤدى إلى انعزال الشخصية عن الواقع.

كيف تصبح شخصًا حقيقيًا

لاحظ "روجرز" أنه عندما يأتى الناس لمستشار نفسى، فإنهم عادة ما يأتون إليه لسبب لديهم كمشكلة مع الزوج، أو صاحب العمل، أو عندما يعانون من عدم سيطرة على السلوكيات. وهذه "الأسباب" فى كل الحالات ليست المشكلة، فالحق أن هؤلاء جميعًا ليس لديهم إلا مشكلة واحدة، وكان "روجرز" يرى أن هذه المشكلة هى أنهم يريدون أن يصبحوا ذواتهم الحقيقية، ويتحرروا من الأقنعة والأدوار المزيفة التى يتعاملون بها مع الحياة. عادة ما يكون هؤلاء قلقين بشأن ما يعتقده الآخرون عنهم وما ينبغى أن يفعلوه فى موقف معين، ومهمة العلاج النفسى هى إعادة هؤلاء إلى الخبرة الآنية للحياة والمواقف، بحيث يصبحون بشرًا لا انعكاسًا للمجتمع.

ومن مظاهر ذلك التحول أن يبدأ هؤلاء فى "امتلاك" كل جوانب حياتهم، وألا يهربوا من المشاعر المتعارضة (فقد اعترفت له إحدى المريضات بأنها كانت تحب والديها وتكرههما فى نفس الوقت). وكان شعار "روجرز" هو: "الحقائق ودودة دائمًا" - إذا تعلق الأمر بتحديد مشاعر الشخص وانفعالاته، وكان يرى أن الخطر الأكبر هو أن ننكر ما نشعر به. عندما نكف عن كبت المشاعر التى نخجل منها، فإننا نعرف أن سماحنا لتلك المشاعر بالوجود لن يقتلنا.

تعليقات ختامية

تعدى تأثير "روجرز" بكثير مجال تقديم الاستشارات النفسية، وكان تأكيده على حاجة الناس لأن يعتبروا أنفسهم أشبه بعملية متدفقة متواصلة لا أنهم كيانات ثابتة جامدة من بين الأفكار التى أدت إلى ثورة الثقافة المضادة التى ظهرت فى ستينات القرن الماضى. ومن السهل أن نلحظ تأثيره على

المؤلفين المعاصرين فى مساعدة الذات، فقد كانت إحدى عادات "ستيفن كوفى" السبعة للناس الأكثر كفاءة – فى كتابه الذى يحمل نفس الاسم – هى "فهم الناس قبل أن تبحث عن فهمهم لك" فكرة "روجرز" أساسًا، وذلك لاعتباره أن تطور العلاقات لا يحدث أبدًا ما لم يشعر أطرافها بالأمان فى أن يعبروا عما بداخلهم وأن يستمع الآخر لهم. والصيحة الشهيرة "عش ما تحبه" أيضًا يمكن تتبع آثارها عند "روجرز" بتأكيده على أن نعيش حياة تعبر عن طبائعنا الحقيقية.

كان "روجرز" يعتبر أن علماء النفس يعملون بأهم عمل فى العالم؛ لأن العلم المادى ليس هو من سينقذ البشر فى نهاية الأمر، بل ينقذهم التفاعل الأفضل فيما بينهم. وإذا تحقق جو الصراحة والشفافية الذى أسسه "روجرز" أثناء علاجه مرضاه فى البيت، أو العمل، أو السياسة؛ فسيقل الغضب ويؤدى إلى نتائج جيدة مثمرة. ولكن الأساس هنا هو الرغبة وأن نشعر بما يريده الشخص أو الجماعة الأخرى أو ما يشعرون به؛ فهذا الاستعداد – رغم صعوبته – من شأنه أن يحدث تغييرًا جذريًا فى كل الأطراف.

"كارل روجرز"

ولد فى شيكاغو عام ١٩٠٢ فى بيت متدين، وكان "كارل" الابن الرابع من ستة أبناء. درس الزراعة ثم التاريخ فى جامعة ويسكونسين، ولكنه كان يريد أن يصبح رجل دين. وفى عام ١٩٢٤، انضم إلى هيئة دينية فى مدينة نيويورك، ولكنه بعد عامين درس منهجًا تعليميًا فى علم النفس فى كلية المعلمين بجامعة كولومبيا، ثم حصل على الماجستير عام ١٩٢٨، وعلى الدكتوراه ١٩٣١.

وكانت رسالته للدكتوراه عن علم نفس الأطفال، ثم عمل بعدها طبيبًا نفسيًا فى جمعية منع القسوة ضد الأطفال بمدينة روشيستر فى نيويورك، حيث عمل مع أطفال يعانون من مشاكل وجانحين. ورغم أن عمله بتلك المؤسسة لم يكن ذا مكانة أكاديمية مرتفعة، فقد مكنه من إعالة أسرته الصغيرة وقد ظل به لمدة اثنى عشر عامًا. وفى عام ١٩٤٠، أدى انتشار كتابه Clinical Treatment of the Problem Child إلى أن عرضت عليه جامعة ولاية أوهايو التدريس بها، ثم نشر كتابه المؤثر Counselling and Psychotherapy عام ١٩٤٢، وفى عام ١٩٤٥ عمل أستاذًا بجامعة شيكاغو واستمر بها لاثنى عشر عامًا، وهناك أسس مركزًا للاستشارات.

وقد زاد كتابه Client-Centered Therapy (١٩٥١) من شهرة "روجرز"، حيث كان أول من حصل على جائزة التميز فى الإنجاز العلمى من الجمعية الأمريكية لعلم النفس. وفى عام ١٩٦٤، انتقل إلى مدينة لاجولا بولاية كاليفورنيا للعمل بمعهد دراسات السلوكيات فى الغرب الأمريكى، وظل فى كاليفورنيا حتى وفاته عام ١٩٨٧. وقد اشتهر أيضًا بعمله مع جماعات المواجهة، وبإسهاماته فى نظريات التعلم التجريبى للراشدين، وبأثره على مجال حل الصراعات.

١٩٧٠

الرجل الذى ظن زوجته قبعة

" من المثير أنه رغم أن علم الأعصاب وعلم النفس يتحدثان عن كل شىء، فإنهما لم يقولا أى شىء تقريبًا عن" إصدار الأحكام" ، بل وبالتحديد عن انهيار الأحكام – وهو ما يمثل أساس الكثير من الاضطرابات العصبية والنفسية" .

"وقد كان على "توريت" أن يحارب كما لم يحارب غيره لمجرد أن يحافظ على وجوده.. ليصبح شخصًا، وليعيش كشخص رغم النازع المتواصل لديه. والمعجزة أنه نجح فى معظم الحالات؛ لأن قوى البقاء، وإرادة البقاء، والحياة كفرد متفرد هى بالتأكيد أقوى ما فى وجودنا.. أقوى من الدوافع وأقوى من المرض. إن الصحة هى المنتصر دائمًا" .

الخلاصة

تكمن عبقرية المخ البشرى فى إيجاده الدائم لمعنى للذات يقاوم حتى أعتى الأمراض العصبية.

المثيل:

"فيكتور فرانكل": *إرادة المعنى من الحياة صـ ١١٨*

"ويليام جيمس": *مبادئ علم النفس صـ ١٨٨*

"فى. إسى. راماشاندران": *أشباح فى العقل صـ ٢٦٤*

الفصل ٤٣

أوليفر ساكس

قال عالم الأعصاب "أوليفر ساكس" فى بداية كتابه *الرجل الذى ظن زوجته قبعة: وقصص عيادية أخرى* – والذى حقق مبيعات هائلة حول العالم، وجعل "ساكس" شهيرًا – إن اهتمامه بالأمراض لا يقل عن اهتمامه بالناس. لقد أقنعته مسيرته العملية على مدار حياته بأنه كثيرًا ما يكون "أى الأشخاص يعانى من مرض" أهم بكثير من "أى مرض يصيب الشخص"؛ لأنه لا يجوز للطبيب أن يفحص المريض كما لو كان حشرة، فهو يتعامل مع روح.

وهذا هو الأهم فى علم الأعصاب الذى يتعامل مع الخلل الوظيفى للمخ والذى كثيرًا ما يؤثر على شعور الشخص بهويته وذاته. وتستهدف كتب "ساكس" توضيح أنه حتى عندما يفقد الناس ملكاتهم الطبيعية، فإنهم يظلون متفردى الهوية تفردًا واضحًا. ويرى "ساكس" – الذى تفاعل مع الكثير من الحالات الغريبة – أن الناس توفق ذواتها أو تعيد اختراعها حتى يستطيعوا مواجهة الانتكاسات البدنية والذهنية.

ويقدم الكتاب المكون من أربعة وعشرين فصلًا عددًا كبيرًا من الحالات المثيرة الغريبة التى تجعل القارئ يريد قراءة الكتاب كله دفعة واحدة. وعنوان الجزء الأول من الكتاب هو "الخسائر"، وهو موجه إلى الناس الذين ناضلوا للعودة إلى شعورهم الطبيعى بالذات بعد أن عانوا من بعض الخسارة المدمرة لبعض القدرات الذهنية.

العقود المفقودة من حياة "جيمس"

هل من الممكن أن يكون لدينا ذات بدون أن تكون لدينا ذكريات؟ يخبرنا "ساكس" فى كتابه عن "جيمس جى." – وهو رجل بالغ من العمر تسعة وأربعين عامًا يقيم فى دار إيواء مسنين كان "ساكس" يعمل بها عام ١٩٧٥.

وكان "جيمس" أنيقًا معافى ودودًا جدًا انضم بعد تخرجه فى المدرسة إلى البحرية الأمريكية، وعمل على جهاز لاسلكى فى غواصة. ومع ذلك، فأثناء عرض "ساكس" لتاريخ حياة "جيمس" الشخصية والعائلية، لاحظ أن "جيمس" يتحدث بصيغة الزمن المضارع. وعندما سأله عن أى عام ذلك العام، قال "جيمس": "١٩٤٥ بالطبع!". وكان "جيمس" يرى أن الولايات المتحدة قد كسبت الحرب، وأصبح "ترومان" رئيسًا، وأنه يتطلع للالتحاق بالجامعة. لقد كان يعتقد أنه فى التاسعة عشرة!

خرج "ساكس" من غرفة الاستشارة، ثم عاد بعد دقيقتين، فوجد من الواضح أن "جيمس" ليست لديه أية فكرة عمن هو، وكما لو كانت جلسته معه لم تحدث أصلًا. كان من الواضح أن

"جيمس" يعيش فى حالة دائمة من الزمن الحاضر، حيث توقفت ذاكرة المدى البعيد عنده عند العام ١٩٤٥. أما بخصوص قدراته العلمية، فلم يكن "جيمس" يجد صعوبة فى حل المشاكل المعقدة فى الاختبارات، ولكنه كان مضطربًا مما كان يبدو له تغيرات كبرى حدثت فى العالم من حوله، حيث لم يكن يستطيع أن ينكر أن صورته فى المرآة تعكس رجلًا فى أواخر الأربعينات من حياته، لكنه لم يكن يستطيع تفسير ذلك. كتب "ساكس" فى مذكراته أنه مريض "بدون ماضٍ (أو مستقبل)، ومحصور فى لحظة عديمة المعنى دائمة التغير". وقد شخص حالة المريض على أنها متلازمة كورساكوف - وهى إصابة فى الأجسام الحلمية فى المخ تنتج عن شرب الكحوليات، وهذه الحالة تؤثر على الذاكرة ويبقى باقى المخ دون تأثر كبير.

التقى "ساكس" بشقيق "جيمس"، فقال إنه ترك القوات البحرية عام ١٩٦٥ فأحس بخواء فى حياته؛ لذلك بدأ فى إدمان الشراب، فأصيب بانتكاس للذاكرة عاد به إلى عام ١٩٤٥.

طلب "ساكس" من "جيمس" أن يحتفظ بدفتر يسجل فيه ما يفعله كل يوم، ولكن هذا لم يؤدِ إلى أى تحسن فى إحساسه بمرور الزمن، حيث كان يقرأ الأحداث التى مرت به فى يومه كما لو كانت قد حدثت لشخص آخر. لقد بدا "جيمس" (فاقدًا لروح الحياة)، حيث كان شعوره بالذات يفتقد إلى شىء.

قرر "ساكس" أن يلاحظ "جيمس" فى دار العبادة بدار إيواء المسنين، فوجده مستغرقًا تمامًا أثناء عبادته، وأكثر "اجتماعية" مما هو، فبدا من الواضح أن العبادة تمنحه قوة كافية للتغلب على ما هو فيه من فوضى ذهنية. كتب "ساكس": "لم تستطع الذاكرة والنشاط الذهنى والعقل وحدها أن تريحه، أما الحياة الروحية والأخلاقية فكانت تريحه تمامًا". وهو نفس ما كان يحدث له أثناء تجوله فى الحديقة، أو مشاهدته للوحة فنية، أو استماعه للموسيقى.

لذلك؛ فرغم أن "جيمس" قد تبلد تجاه الخبرة العادية للذاكرة التى نشعر بأنها تمنحنا إحساسًا بالذات، فأحيانًا ما كان يتمتع بالحيوية الكاملة ويجد معنى لوجوده. ومن خلال الاختيار الحريص لتوفير أنشطة مماثلة له حتى يستطيع أن يستشعر الهدوء، فقد كان لا يزال جزء منه – سواء كان "الروح"، أو "النفس" – يستطيع أن يجد طريقة يحافظ بها على وجوده على الرغم من المرض.

الذات فى مقابل توريت

وعنوان الجزء الثانى من كتاب *الرجل الذى ظن زوجته قبعة* بعنوان "المبالغات"، ولا تتضمن الحالات الواردة فى هذا الجزء الفقدان والخسارة فقط، بل وعدد من وظائف معينة مثل: جموح الخيال، والمبالغة فى الإدراك، والحيوية اللاعقلانية، والمخاوف المرضية. وهذه "الحالات المبالغة" تمنح المصابين بها شعورًا زائدًا بالحياة. ورغم أن هؤلاء مرضى بالمعنى الطبى، فإن هذه الحالات تمنحهم شعورًا بسعادة بالغة، وحماس تجاه الحياة (رغم أنهم يشعرون من داخلهم بأن هذه الحالات لا يمكن أن تستمر). وتمتزج هذه الحالات بهوية الشخص المصاب بها، بحيث لا يريد البعض التعافى منها.

ومن الأمثلة على المبالغة العصبية متلازمة تم تشخصيها وتعريفها عام ١٨٨٥. كان "جيل دى لا توريت" - تلميذ عالم الأعصاب الرائد "شاركوت" (وكذلك كان "فرويد") - قد سجل حالة مصابة بالانقباضات، والحركات المبالغة، والهذيان باللعنات، والضوضاء الغريبة، وروح الفكاهة القاسية، ومشاعر قهرية غريبة. وهناك درجات متنوعة لتلك المتلازمة، ويختلف شكلها عند كل مريض من بسيطة إلى عنيفة. ونظرًا لغرابتها التى يصعب تفسيرها وندرتها النسبية، فقد ظل المجال الطبى يتجاهلها بدرجة كبيرة.

ومع ذلك، فلم تنقرض هذه الحالة، حيث تأسست جمعية متلازمة توريت فى سبعينات القرن الماضى، وزاد أعضاؤها إلى الآلاف. وقد أكدت البحوث الحديثة الفكرة الأولية لدى "ترويت" من أن هذه الحالة نتيجة اضطراب فى المخ فى منطقة "المخ القديم" (وهو الجزء البدائى من المخ الإنسانى)، والذى يشمل المهاد، وما تحت المهاد، والنظام الطرفى العصبى، والجسم اللوزى، والمناطق الغريزية فى المخ - والتى تشكل معًا الشخصية الأساسية. وقد اكتشف أن المصابين بهذه المتلازمة لديهم زيادة فى الناقلات العصبية المنبهة فى أمخاخهم، وخاصة فى ناقل الدوبامين (ويفتقر المصابون بمرض باركنسون للدوبامين). وهؤلاء يمكن علاجهم بعقار هالدول، وهو ذو أثر مثبط لهذه المبالغات.

ومع ذلك، فإن متلازمة ترويت ليست مشكلة كيمياء فى المخ فحسب، فهناك أوقات - مثل أثناء ممارسة الغناء، أو الرقص، أو التمثيل - تفقد متلازمة ترويت أثرها البالغ والسلوكيات الناتجة عنها. ويقول "ساكس" إن شخصية الشخص المصاب تتغلب على حالته فى هذه الأوقات. يفترض الطبيعيون من الناس أنهم يمتلكون مدركاتهم وردود أفعالهم وحركاتهم؛ لذلك من السهل عليهم أن يتكون لديهم شعور قوى بذواتهم. أما المصابون بمتلازمة ترويت، فإنهم عرضة دائمة لنوازع لا يستطيعون السيطرة عليها، بحيث يكون من المذهل أن تنجح الأنا لديهم فى الاحتفاظ بإحساس بالذات. ويقول "ساكس" إن بعض الناس يستطيعون "أخذ" متلازمة ترويت وإدراجها فى شخصياتهم، بل والاستفادة من الزيادة التى تُحدثها فى معدل تفكيرهم، فى حين أن آخرين يخضعون لها خضوعًا تامًا.

حضر "راى" – وكان شابًا فى السابعة والعشرين – إلى "ساكس"، وهو يعانى من حالة متطرفة من متلازمة ترويت، حيث كانت تتتابه خلجات لاإرادية كل بضع ثوانٍ تخيف كل المحيطين به إلا من يعرفونه جيدًا. ولأنه كان يتمتع بذكاء مرتفع، وروح دعابة، وشخصية سوية، فقد أكمل "راى" تعليمه وتخرج فى الجامعة، بل وتزوج – وقد التحق بعدد من الوظائف، ولكنه كان يُفصل منها بسبب سلوكياته التى كانت مشاكسة وتتضمن لجوءه للسباب والشتائم. وكانت متلازمة ترويت قد أصابته بصورة مفاجئة، وبذلك بذل أقصى جهده حتى يُدرج هذه المتلازمة فى النشاط الذى يقضى فيه إجازة نهاية الأسبوع كعازف إيقاع بفرقة جاز، حيث أحيانًا ما عزف مقطوعات فردية قوية. ولم يكن يتحرر من تلك الحالة إلا أثناء نومه، أو بعد ممارسته العلاقة الزوجية مباشرة، أو عندما ينهمك بالكامل فى أداء مهمة ما.

وكان "راى" مستعدًا لتجربة عقار الهالدول، ولكنه كان قلقًا بشأن توجه حياته بعد تحرره من تلك الاختلاجات اللاإرادية، فهو على هذه الحالة منذ زمن. وعندما بدأ مفعول العقار يظهر عليه، أصبح مضطرًا لأن يتعامل مع نفسه كشخص مختلف. وفى أيام العمل الأسبوعية، كان العقار يجعله أثناء وجوده فى العمل هادئًا ومتحررًا من الاختلاجات – بل ومملًا – ولكنه عندما فقد ذاته القديمة الحادة القهرية (وهى الذات الوحيدة التى كان يعرفها عن نفسه) قرر ألا يأخذ العقار فى الإجازة الأسبوعية حتى يظل ("راى" خفيف الظل سريع الحركة") – كما كان يسمى نفسه.

أى ذات حقيقية كانت ذات "راى" فى هذه الحالة؟ لم يجب "ساكس" عن هذا السؤال، بل قدم هذه القصة كمثال على "مرونة الروح" – أى وجود "أنا" من نوع ما دائمًا بداخلنا تبحث عن تأكيد لنفسها حتى فى وجه الحالات المتطرفة التى قد تسيطر علينا.

النول المسحور

قال "ساكس" إن فهمنا الحالى للمخ قائم على تشبيهه بالحاسوب، ولكنه يسأل: "هل تستطيع اللوغاريتمات، والبرامج أن تمثل طريقتنا الفنية فى استشعار الواقع من ناحية المواهب الدرامية، والفنية، والموسيقية؟" كيف لنا أن نقبل فكرة أن الذكريات مخزونة فى خلفية حواسيبنا فى المخ، ويتم تذكرها واستحضارها بالطريقة التى عبر عنها "براوست" وغيره من كبار الكتاب الأدبيين؟ من المؤكد أن البشر ليسوا "آلات مفكرة" فحسب، بل كائنات تعيش حياتها من خلال انعدام المعنى من الخبرة، ولديهم تعبير "تصويرى" للواقع يراعى المعنى الواضح للأشياء، وكليتها.

صور عالم وظائف الجسم الإنجليزى "تشارلز شيرنجتون" المخ على أنه "نول مسحور" ينسج أنماطًا للمعنى بصورة دائمة. ويقول "ساكس" إن هذا التشبيه أفضل بالتأكيد من تشبيه المخ بالحاسوب من حيث إنه يشرح الطبيعة الشخصية للخبرة، وطريقة اكتساب المعنى عبر الوقت. أما التشبيه الذى استخدمه "ساكس"، فهو تشبيه المخ من خلال "المخطوطات، والنتائج"، حيث شبَّه حياتنا بمخطوط يجعل للحياة معنى مع تقدم المخطوط أو ربما أدت قطعة موسيقية نفس هذا الأمر، ومع ذلك فلا ينبغى أن نرى حياتنا من خلال منظور علمى أو رياضى – فهذه مهمة الجانب الأيسر من المخ – بل نراها من منظور فنى. أما فى الجانب الأيمن من المخ المهتم اهتمامًا كبيرًا بإبداع ذلك الشىء الذى نعرفه باسم "النفس"، والذى لا نكتسبه إلا من خلال "المناظر الفنية الجميلة، والتناغم بين الخبرة والفعل.

قد يبدو البشر – إذا نظرنا لهم من زاوية معينة – أشبه بإنسان آلى متقدم التكنولوجيا، من حيث استجابتهم لبيئاتهم من خلال حاسوب عصبى، ومع ذلك فإن تكوين الإحساس بالذات يتطلب شيئًا أكبر من هذا. قال "ساكس": "لا يهتم العلم التجريبى بالروح، ولا بما يشكل ويحدد الوجود الفردى". وهذا الشىء هو ما كان والداه يناضلان لاستعادته أو الحفاظ عليه فى وجه الغازى.

تعليقات ختامية

إننا لا ندرك الجهد الذى نبذله للحفاظ على شعورنا بأننا كائنات لديها سيطرة على حياتها إلا عندما يحدث خطأ فى أعصابنا. إننا "معجزة للتكامل" – على حد قول "ساكس"، وكثيرًا ما نقلل من مدى قوة إرادة الذات حتى تؤكد هذه الذات نفسها فى وجه قوى التشتيت مثل الإصابات العصبية أو الأمراض.

لو كان المخ مثل الحاسوب فقط، فلم يكن ليستطيع أن يستعيد نفسه من الفوضى أو يعيد تأسيس شعور بالمعنى والاستقلالية. والعقل الإنسانى لا يكتفى بالأداء الكفء فقط، بل يكافح من أجل الكلية، ويعمل على إيجاد معنى من الأحاسيس والخبرات العشوائية.

إن لوحة فنية أو سيمفونية موسيقية ليست ألوانًا أو أصواتًا متناغمة فحسب، بل هى معنى. وبالمثل، فإن البشر شىء أكبر من مجموع أجزائهم. إننا لا نحزن على من تُوفوا لأنهم كانوا "أجسامًا جيدة"، بل لأنهم كانوا يمثلون لنا معنى معينًا، وهذا المعنى هو ما قال عنه "ساكس" الذات المتفردة الغالية ذات المعنى.

"أوليفر ساكس"

ولد فى لندن عام ١٩٣٣ لوالدين طبيبين، وتخرج فى كلية الطب جامعة أكسفورد، وعند انتقاله للولايات المتحدة فى الستينات عمل ممارسًا عامًا فى سان فرانسيسكو، وطبيبًا مقيمًا فى جامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس.

وفى عام ١٩٦٥، استقر فى نيويورك، واشتهرت بحوثه على ضحايا مرض "التحرك أثناء النوم" فى مستشفى بيث أبراهام بمدينة برونكس. وقد عالج "ساكس" هؤلاء المرضى بما كان وقتها عقارًا تجريبيًا هو (إل – دوبا L-dopa). والذى مكَّن الكثيرين منهم من استعادة حياته الطبيعية. وكانت هذه البحوث موضوع كتابه Awakenings (١٩٧٣)، وهو الكتاب الذى ألهم المسرحى "هارولد بينتر" بمسرحيته Kind of Alaska، وفيلم Awakenings فى هوليوود من بطولة "روبرت دى نيرو"، و"روبين ويليامز".

وبالإضافة إلى عمله فى عيادته الخاصة، فإن "ساكس" أستاذ عيادى لعلم الأعصاب فى كلية طب ألبرت آينشتاين، وأستاذًا مساعدًا فى كلية الطب بجامعة نيويورك. ويعمل أيضًا استشارى أمراض عصبية فى هيئة ليتل سيسترز أف ذا بور الخيرية. وقد حصل على عدد من شهادات الدكتوراه الفخرية.

ومن مؤلفاته الأخرى: Seeing Voice: A Journey into the World of the Deaf (١٩٩٠)، و An Anthropologist on Mars (١٩٩٥)، The Island of Colorblind (١٩٩٦)، و Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood (٢٠٠١).

٢٠٠٤
تناقض الاختيار

" يختلف الندم عن غيره من الانفعالات السلبية – مثل الغضب، والحزن، والإحباط، بل والغم – من حيث إن صعوبته تعود إلى أن الحالة التى نتج الندم عنها كان من الممكن تجنبها، وأن الشخص النادم ذاته هو من كان يستطيع تجنبها لو كان قد قرر أن يتصرف بأسلوب مختلف" .

" بعد ملايين السنين من بقائنا دون انقراض بسبب تمييزات بسيطة تميزنا بها، فربما لا نزال غير مؤهلين بيولوجيًا لعدد الاختيارات التى تواجهنا فى الحياة المعاصرة" .

الخلاصة

من العجيب أن سعادتنا قد تنتج عن تقليل اختياراتنا لا عن زيادتها.

المثيل:

"دانيال جيلبرت": *التعثر فى السعادة صـ ١٤٢*

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية صـ ٢٨٨*

الفصل ٤٤

باری شوارتز

هل هو جيد أم سيئ أن يكون أمامنا اختيار؟ يسند كتاب *تناقض الاختيار: لماذا يكون الأكثر أقل* إلى ما اكتشفه علماء النفس، والاقتصاد، والباحثون فى التسويق، وخبراء مجال اتخاذ القرار.
ويبدأ عالم النفس "بارى شوارتز" كتابه *تناقض الاختيار* بسرد حقائق وأرقام عن عدد أنواع طعام الحبوب الذى يمكن أن يشتريه من المتجر القريب منه، وأنواع أجهزة التليفزيون التى يمكنه الاختيار بينها، وأن البائعين فى متجر للملابس لا يعرفون ما يقصده عندما يطلب منهم سراويل جينز "عادية"؛ لأن عالم اليوم - باختياراته المتعددة والمتنوعة -لم يعد فيه شىء اسمه عادى.

ويورد "شوارتز" دراسة أجريت على مجموعتين من طلبة الجامعة طُلب من أفرادها تقييم قوالب شيكولاته ولم يقدم لأفراد المجموعة الأولى إلا قالب صغير من ستة أنواع ليتذوقوه ويقيموه، بينما أعطى لأفراد المجموعة الثانية قالب واحد من بين ثلاثين قالبًا، فكانت النتيجة أن المجموعة الأولى كانوا أكثر شعورًا بالرضا عن مذاق أنواع الشيكولاته التى قدمت لهم (وقد "تذوقوا بصورة أفضل" - بالمعنى الحرفى للكلمة) عمن أعطوا اختيارًا أكبر، والذين قرروا أن يأخذوا أجرًا على الوقت الذى قضوه فى التجربة على أن يكون هذا الأجر فى صورة شيكولاته وليس مالًا!

وهذه نتيجة مدهشة رغم أننا قد نفترض أن كثرة الاختيار تجعلنا نشعر بالرضا عن البدائل المتاحة، وأن هذا نوع من أنواع القوة. الحق أن البشر عندما تقل الاختيارات أمامهم، يشعرون برضا أكبر عما يُقدم لهم بالفعل. ويقول "شوارتز" إن هذا يوضح نوعًا معينًا من القلق الموجود فى الدول الثرية المتقدمة، وهو أن كثرة الاختيارات تؤثر تأثيرًا عكسيًا على السعادة؛ لأن كثرة الاختيارات لا تتضمن تحسينًا لنوعية الحياة ولا مزيدًا من الحرية.

التكلفة المرتفعة للقرارات

يوضح "شوارتز" بكفاءة التكلفة المتزايدة للاضطرار لاتخاذ المزيد والمزيد من القرارات.

كان الهدف من التكنولوجيا توفير الوقت، ومع ذلك فقد أعادت لنا سلوكًا متقلبًا، حيث أصبحنا الآن مضطرين للانتقاء من بين آلاف البدائل حتى نجد ما نحتاج إليه فعلًا. لم يكن لدى البشر فى الماضى مثلًا اختيار بشأن مزود الخدمة الهاتفية لهم، أما الآن فالبدائل كثيرًا ما تكون محيرة جدًا، فتنتهى بنا الحال إلى الالتزام مع مزود الخدمة الذى اعتدناه لمجرد تجنب ضغط التفكير فى كل العروض المقدمة.

وفى مجال العمل، كان آباؤنا يقضون حياتهم المهنية بالكامل فى العمل بشركة واحدة، أما الجيل المعاصر فإنه يغير الوظيفة كل سنتين إلى خمس سنوات فى المتوسط. إننا فى حالة بحث دائم عن الأفضل حتى لو كنا سعداء نسبيًا بما نحن فيه حاليًا.

وفى حياتنا العاطفية أيضًا البدائل كثيرة، بل وحتى عندما نختار شريك حياتنا، فإنه لا يزال علينا أن نقرر: أى العائلتين سنعيش بالقرب منها؟ وإذا كان الزوجان يعملان، فأيهما ستحدد وظيفته شكل الحياة الزوجية؟ وإذا أنجبنا، فمن من الزوجين سيتفرغ لرعاية الأبناء؟

ويقول "شوارتز" إنه حتى الدِين أصبحت الأمور فيه غير مستقرة، فهل يتبع المرء دينًا من اختياره أم يرتضى الدين الذى ورثه عن والديه. إننا نستطيع اختيار هوياتنا – أى جوهر كياناتنا – ومع ذلك، فإن كلًا منا ولد منتميًا لعرق بشرى معين، وعائلة معينة، وطبقة اجتماعية معينة، ولكن هذه الأشياء لا تعتبر حاليًا إلا من "العبء الموروث" من الماضى. وقد كانت هذه الأشياء توضح للآخرين الكثير عنا من قبل، أما الآن فهى لا تعبر عن شىء.

ونتيجة لظهور العديد من العوامل التى لم تكن من قبل تؤثر فى اختياراتنا، فقد ظهر شىء جديد، وهو تعرض العقل البشرى للرعب - الذى استفاض "شوارتز" فى شرحه. ووجود هذا الضعف يقلل من فرص التوصل لقرارات "صحيحة" معظم الوقت. قد لا تكون تبعات بعض الأخطاء كبيرة، أما غيرها – مثل اختيار شريك الحياة، أو الكلية التى نلتحق بها – فيشكل حياتنا. كلما زادت البدائل أمامنا، زاد المعرَّض للخطر لدينا فى حالة اتخاذنا قرارات خاطئة. وقد يقول قائل: "وكيف ننظر إلى كثرة البدائل هذه النظرة السيئة؟".

يعرض "شوارتز" ثلاثة آثار لسرعة نمو الاختيارات والبدائل المتاحة أمامنا، هى:

- كل قرار يتطلب المزيد من الجهد.
- مع كثرة البدائل يكثر احتمال وقوع الخطأ.
- التبعات النفسية لهذه الأخطاء أكبر.

عندما لا يكفى "الأفضل"

نظرًا لكثرة اتخاذنا قرارات خاطئة، وكثرة الأمور التى لابد أن نتخذ قرارات بشأنها؛ فمن المنطقى أن نبحث عما هو "جيد بما فيه الكفاية" لا أن نبحث دائمًا عن "الأفضل"؟ ويبدع "شوارتز" فى تصنيفه الناس إلى "باحثين عن المزيد"، و"راضين".

والباحثون عن المزيد لا يشعرون بالسعادة ما لم يحصلوا على "الأفضل" فى كل الأحوال، وهذا يتطلب منهم متابعة وفحص كل البدائل قبل اتخاذ القرار، سواء تمثل هذا القرار فى الاختيار بين خمسة عشر معطفًا، أو بين عشرة مرشحين كأزواج وشركاء حياة.

أما الراضون، فهم أولئك المستعدون للرضا بما هو جيد بما فيه الكفاية دون الحاجة للبحث عن بديل أفضل. وقد يكون لدى الراضين معيار أو معايير محددة فى اتخاذهم القرار، وهم ليست لديهم حاجة أيديولوجية لأن يحصلوا على "الأفضل".

وكان عالم الاقتصاد "هيربرت سيمون" قد قدم فكرة الرضا فى خمسينات القرن الماضى، وكان الاستنتاج المذهل الذى توصل إليه هو أننا إذا أخذنا فى الاعتبار الوقت اللازم لاتخاذ القرار، فإن الرضا هو أفضل البدائل.

ويتساءل "شوارتز": "هل الباحثون عن المزيد يتخذون فعلًا أفضل القرارات - إذا أخذنا فى الاعتبار الجهد الذى يبذلونه فى الاختيار؟" واكتشف أن الإجابة الموضوعية عن هذا السؤال هى "نعم"، ولكن الإجابة الذاتية عليه هى "لا". وكان يقصد بهذا أن الباحثين عن المزيد قد يتوصلون لما يعتبرونه أفضل خيار ممكن، ومع ذلك فليس من الضرورى أن يجعلهم هذا الخيار سعداء. ربما حصلوا على وظائف أفضل، وأجور أعلى، ولكنهم من غير المحتمل أن يشعروا بالرضا عن عملهم.

إن البحث عن الأفضل قد يلقى على حياتنا نوعًا من المرارة. وإذا كنا نجد ضرورة لأن يكون كل ما نفعله صوابًا، فإننا نعرض أنفسنا لدرجة هائلة عن انتقاد الذات، ونضحى بأنفسنا من أجل اختيارات يتضح بعد ذلك أنها ليست صائبة، ونتساءل عن عدم استكشافنا للبدائل الأخرى. إن عبارات "ينبغى.." تلخص حال الباحثين عن الأفضل أثناء حيرتهم فى اتخاذ القرارات.

وفى المقابل، فإن الراضين أكثر تسامحًا مع أنفسهم على أخطائهم، ويقول لسان حالهم: "لقد فعلت ما فعلتُ وفقًا للبدائل المتاحة أمامى". إنهم لا يعتقدون أنهم يستطيعون أن يُوجدوا لأنفسهم عالمًا مثاليًّا؛ لذلك يكونون أقل ضيقًا عندما يجدون العالم ليس مثاليًّا – وهى العادة دائمًا.

وتوضح البحوث أن الباحثين عن المزيد أقل سعادة بوجه عام، وأقل تفاؤلًا، وأكثر عرضة للاكتئاب من إخوانهم الراضين. إذا أردت راحة البال والرضا عن الحياة، فكن من الراضين.

السعادة داخل القيود

يقول"شوارتز" إن متوسط الدخل الفردى فى الولايات المتحدة أثناء العقود الأربعة الماضية (مع أخذ معدل التضخم بعين الاعتبار) قد تضاعف، وزادت نسبة غسالات الأطباق فى المنازل من ٩٪ إلى ٥٠٪، وزادت نسبة أجهزة التكييف من ١٥٪ إلى ٧٣٪، ومع ذلك فليست هناك زيادة ملحوظة فى السعادة فى نفس هذه الفترة.

إن ما يحقق السعادة هو العلاقة الحميمة مع العائلة والأصدقاء، وثمة تناقض هنا وهو أن العلاقات الاجتماعية الوثيقة تقلل الاختيارات المتاحة أمامنا واستقلاليتنا فى الحياة؛ فالزواج مثلًا يحد من البدائل العاطفية لدى الزوجين. وإذا كان الأمر هكذا، فإن السعادة لابد أن تكون نتيجة امتلاك الأقل وليس الأكثر، أو الحرية، أو الاستقلالية. ثم يسأل "شوارتز": "هل معنى هذا أن وفرة الاختيارات ليست بكل الجودة التى وصفت بها؟". إن الوقت الذى نقضيه فى التعامل مع آلاف الاختيارات هو وقت يمكننا استثماره فى علاقاتنا المهمة، والقرارات قد لا يقتصر أثرها على عدم تحسينها لنوعية حياتنا، بل ربما قللت من جودة حياتنا أيضًا. وفى ظل هذه المعادلة، فإن قدرًا معينًا من القيود قد يكون ذا أثر محرر.

ويورد "شوارتز" دراسة قال ٦٥٪ من المشاركين فيها إنهم لو أصيبوا بالسرطان، فإنهم سيرغبون فى تحديد نوعية العلاج الذى يتلقونه، ولكن الواقع أن ٨٨٪ من المصابين بالسرطان لا يريدون الاختيار بين أنواع العلاج الذى يتلقونه. إننا نظن أننا نريد توفر بدائل، ومع ذلك فعندما تتوفر لنا تلك البدائل تقل جاذبيتها. إن الكثير من البدائل يسبب لنا ضغوطًا وإجهادًا.

لماذا يعانى كل شىء من المقارنة؟

يورد "شوارتز" فى كتابه دراسات توضح أن الحاجة للتفكير فى الاختيارات تجعل الناس عاجزين عن اتخاذ القرار، وأقل شعورًا بالسعادة. وعندما يواجهنا بديلان جذابان للشراء مثلًا، فإننا من المحتمل ألا نشترى أيًّا منهما.

وربما كان السبب فى أن كثرة البدائل لا تزيد السعادة هو أن كثرة البدائل يزيد معها مستوى المسئولية. وفى هذا السياق توضح البحوث أننا نشعر بدرجة أكبر من السعادة عندما نعرف أن قراراتنا لا رجوع فيها؛ وذلك لأننا عندما نعرف أن قراراتنا لا يمكن تغييرها نقلب تلك القرارات فى عقولنا، ونمنحها كل قوتنا النفسية. إن المرونة فى التعامل مع الزواج - مثلًا - ستضعف الحياة الزوجية بصورة ملحوظة.

فى الماضى كان الناس يعملون فى وظائف متواضعة مثل باقى جيرانهم، فيرضون ويسعدون بقَدَرهم. أما الآن - ومع التليفزيون، والإنترنت.. إلخ - فإننا نجد أعدادًا هائلة من الناس لنقارن أنفسنا بهم. وحتى لو كنا ميسورى الحال، فسيظل هناك دائمًا أناس أكثر منا ثراءً. هناك ما يطلق عليه "شوارتز" "المقارنات الصاعدة" - وهى المقارنات التى غالبًا ما تجعلنا حسودين عدوانيين مضغوطين، وتقلل من مستوى تقديرنا لذواتنا.

أما "المقارنات الهابطة" - وعلى النقيض - فتجعلنا نلاحظ مدى حسن حظوظنا مقارنة بمن لديهم أقل مما لدينا مما يؤدى إلى رفع حالتنا المعنوية، وتقديرنا لذواتنا، وتقليل الجزع لدينا. إن قولنا لأنفسنا صباح كل يوم ومساءه: "لدىَّ الكثير من الأشياء التى أشعر بالامتنان عليها"، وتفكيرنا فيما نقوله يقربنا من الواقع ويزيد من سعادتنا. إن من يشعرون بالامتنان أكثر سعادة، وصحة، وتفاؤلًا من غيرهم.

ولأن المزيد من الخيارات يصحبه مزيد من فرص المقارنة؛ فإن وصفة السعادة بسيطة وثنائية الأطراف، وهى:

- اتخاذ قرارات لا يمكن الرجوع فيها.
- التقدير الدائم للحياة التى نعيشها.

تعليقات ختامية

إن كثرة البدائل من الأسباب الأساسية للألم النفسى؛ لأنها تتضمن القلق على الفرص التى قد تضيع، والندم على القرارات التى لم تتخذ. ومع ذلك، فإن هذا النوع من البؤس — الذى لم يكن يعانى منه فى الماضى إلا القلائل — قد تحول إلى شبه وباء فى ظل زيادة الثروات وزيادة الاختيارات. فى القرية الكونية التى نعيش فيها الآن نجد أنفسنا نتساءل عن أسباب عدم شهرتنا كشهرة "مادونا"، أو ثرائنا كثراء "بيل جيتس"، ومدى تفاهة حياتنا مقارنة بهم.

إذا كنت من الباحثين عن المزيد، فإن كتاب *تناقص الاختيار* سيغير حياتك. وإذا كنت قد جلبت الهم على حياتك من خلال جملة "ليتنى.."، فسيوضح لك الكتاب أن مدى رضاك فى

الحياة لا يعتمد على نوعية خبراتك فيه، بل على مدى الفجوة التى تراها بين واقع حياتك والواقع الذى من الممكن أن تكونه.

وقد أدرج "شوارتز" فى الكتاب عدة استطلاعات رأى يتكون كل منها من سبعة أسئلة ليساعد القارئ على تحديد إن كان من الباحثين عن المزيد أم من الراضين، وهو يعترف بأنه من الراضين، وهو ما يتضح فى كتابته. ومن الواضح أن كتاب *تناقص الاختيار* ليس نتيجة سنوات من الكد والاجتهاد فى صياغة كلماته وجمله حتى يكون "أفضل كتاب ممكن" عن الاختيار واتخاذ القرارات! ومع ذلك، فقد حقق الكتاب نجاحًا؛ لأن "شوارتز" قد قضى عقودًا يفكر فى هذه الأمور وفى مدى تأثيرها على سعادتنا.

"بارى شوارتز"

حصل "شوارتز" على البكالوريوس من جامعة نيويورك عام ١٩٦٨، والدكتوراه من جامعة بنسلفانيا عام ١٩٧١. ولأنه يعيش متوافقًا مع نظريته عن تقليل الخيارات المتاحة فى الحياة؛ فقد ظل "شوارتز" يعمل بالتدريس والبحوث فى نفس الجامعة على مدار خمسة وثلاثين عامًا. وفى عام ١٩٧١ أصبح أستاذًا مساعدًا فى كلية سوارثمور فى بنسلفانيا، وأستاذًا للنظرية الاجتماعية والسلوك الاجتماعى فى قسم علم النفس بها حاليًا. وبالإضافة لذلك، فقد تزوج فى سن صغيرة وظل محافظًا على حياته الزوجية.

وقد نشر "شوارتز" الكثير من المقالات الصحفية فى مجالات التعليم، والدافعية، والقيم، واتخاذ القرار. ومن مؤلفاته الأخرى The Battle For Human Nature: Science, Morality and Modern Life (١٩٨٦)، و The Cost of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things in Life (٢٠٠١)، و Psychology of Learning and Memory (الطبعة الخامسة ٢٠٠١)، وقد شاركه تأليفه "إى. واسرمان"، و"إس. روبينز".

٢٠٠٢

السعادة الحقيقية

"كان هذا كشفًا بالنسبة لى، فقد أصاب "نيكى" الوتر الحساس فى حياتى. لقد كنت نكدًا، وقضيت خمسين عامًا من حياتى أتحمل فيها الجفاف والبرودة فى روحى.. وقضيت الأعوام العشرة الأخيرة منها أسير فى هالة من شعاع الشمس المنير. إن أى حظ جيد لى لا يعود إلى نكدى ومشاكستى، بل رغمًا عنهما. فى تلك اللحظة عقدت العزم على أن أتحرر" .

" السعداء جدًا يختلفون عن الناس العاديين وغير السعداء من حيث إن حياتهم الاجتماعية تتميز بالثراء والإشباع. إنهم يقضون أقل وقت بمفردهم، ومعظم وقتهم مع غيرهم، ويرون – ويرى أصدقاؤهم – أن علاقاتهم الاجتماعية جيدة، بل رائعة" .

الخلاصة

ليست للسعادة علاقة كبيرة بالمتعة، بل السعادة نتيجة تطوير مواضع القوة الذاتية والشخصية.

المثيل:

"ديفيد دى. بيرنز": *الشعور بالرضا* صـ ٦٨

"ميهالى تسيكسينتميهالى": *الإبداع* صـ ٨٠

"دانيال جيلبرت": *التعثر فى السعادة* صـ ١٤٢

"دانيال جولمان": *العمل بذكاء انفعالى* صـ ١٥٢

"بارى شوارتز": *تناقص الاختيار* صـ ٢٨٢

الفصل ٤٥

مارتن سيليجمان

فى مقابل كل مائة مقال علمى فى جريدة متخصصة عن الحزن مقال واحد فقط عن السعادة. لقد ركز علم النفس دائمًا على ما هو خطأ لدى البشر، وحقق نجاحًا كبيرًا فى الخمسين عامًا الأخيرة فى تشخيص الأمراض العقلية وعلاجها - كما يقول "مارتن سيليجمان". ولكن هذا التركيز كان يعنى أن الانتباه لاكتشاف ما يجعل الناس سعداء وراضين كان قليلًا جدًا.

وقد عمل "سيليجمان" نفسه على مدار الثلاثين عامًا الأخيرة من حياته العملية فى علم نفس غير الأسوياء، إلا أن بحوثه على مشاعر اليأس، وانعدام القوة، والتشاؤم قادته إلى البحث فى التفاؤل والانفعالات الإيجابية، وكيف يمكن لها أن تحسن نوعية الحياة. وقد جعله هذا العمل يعيد التفكير فى الهدف الأكبر لعلم النفس؛ فأصبح يُعرف حاليًا بمؤسس حركة "علم النفس الإيجابى". وفى حين أن كتابه *التفاؤل المتعلم* من الكتب الكلاسيكية فى المجال، فإن كتابه *السعادة الحقيقية: استخدام علم النفس الإيجابى الحديث لتحقيق القدرات الكاملة والشعور بالرضا الدائم* قد ترك أثرًا هائلًا جعله أشبه بمرجع دليلى لعلم النفس الإيجابى، وعلَّمنا الكثير عن كيفية أن نحيا حياة جيدة ذات معنى.

أسباب السعادة

من خلال مطالعته لنتائج مئات البحوث، خلص "سيليجمان" إلى النقاط التالية بشأن العوامل التى تعارف الناس على أنها تحقق السعادة:

المال

زادت القدرة الشرائية بما يتجاوز الضعف خلال الخمسين عامًا الأخيرة فى الدول المتقدمة مثل الولايات المتحدة واليابان وفرنسا، ومع ذلك فلم يتغير مستوى الرضا عن الحياة على الإطلاق فى هذه الدول. إن الفقراء فقرًا مدقعًا لديهم مستوى متدنٍ من السعادة، ومع ذلك فعندما يحصلون على دخل معين ويصلون لقدرة شرائية معينة (مريحة بالكاد)، فإن مستوى شعورهم بالسعادة لا يزيد بزيادة الثروة بعد ذلك. يقول "سيليجمان": "إن مدى أهمية المال بالنسبة للإنسان يؤثر على سعادته بدرجة أكبر من تأثير المال نفسه على هذه السعادة". إن الماديين ليسوا سعداء.

الزواج

فى استطلاع رأى كبير أُجرى على خمسة وثلاثين ألف أمريكى على مدار الثلاثين عامًا الأخيرة، اكتشف المركز القومى الأمريكى لبحوث الرأى أن ٤٠٪ من المتزوجين قالوا إنهم "سعداء جدًا" فى

مقابل نسبة ٢٤٪ من المطلقين والمنفصلين والأرامل قالوا إنهم كذلك. وقد أوضحت استطلاعات رأى أخرى نتائج مماثلة. يبدو أن الزواج يزيد مستويات السعادة بغض النظر عن مستوى الدخل، أو السن، أو الجنس. وفى إحدى الدراسات التى أجراها "سيليجمان" اكتشف أن كل السعداء تقريبًا فى علاقة رومانسية.

درجة الاجتماعية

كل من يعتبرون أنفسهم سعداء تقريبًا يعيشون "حياة اجتماعية ثرية وأكثر إرضاءً"، حيث يقضون أقل وقت بمفردهم. أما من يقضون وقتًا طويلًا بمفردهم، فقد قالوا - بوجه عام - إنهم أقل سعادة بكثير.

الجنس

تعانى النساء من الاكتئاب ضعف معاناة الرجال منه، ولديهن مشاعر سلبية أكثر، ومع ذلك فإنهن يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر مما يشعر به الرجال. ومعنى هذا أن النساء أكثر سعادة وحزنًا من الرجال.

التدين

المتدينون عمومًا أكثر سعادة ورضا عن الحياة من غير المتدينين، حيث تقل معدلات إصابتهم بالاكتئاب، ويتميزون بمرونة أكبر فى التعامل مع الانتكاسات والمآسى. وقد اكتشفت إحدى الدراسات أنه كلما زاد تدين الفرد، زاد تفاؤله. وهذا "الأمل القوى فى المستقبل لدى المتدينين" يجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم وعن العالم – كما يقول "سيليجمان".

المرض

لا يؤثر المرض على السعادة أو الرضا عن الحياة بالدرجة التى نتصورها؛ فالتمتع بالصحة فى حد ذاته يتعامل معه الناس على أنه أمر مسلم به، ولا يقلل من المستوى الطبيعى من مشاعر الفرد الإيجابية إلا الأمراض القاسية الشديدة.

المناخ

لا يؤثر المناخ على مستويات الشعور بالسعادة يقول "سيليجمان": "إن من يعانون من شتاء نبراسكا القارس يعتبرون أن أهل كاليفورنيا أكثر سعادة، ولكنهم مخطئون، فالناس تتأقلم مع الجو بسرعة وبالكامل".

وفى النهاية، ليس لمستوى الذكاء أو مستوى التعليم أثر ملحوظ على مستوى الشعور بالسعادة، وليس للعِرق البشرى أثر عليه أيضًا رغم أن بعض الجماعات مثل الأمريكيين الأفارقة والأمريكيين من أصول مكسيكية يعانون من مستويات اكتئاب أقل.

الشخصية و السعادة

النظرة التقليدية أن كل العوامل السابقة هى العوامل الأساسية المؤثرة على السعادة، ومع ذلك فتوضح البحوث أنها مجتمعة لا تشكل إلا نسبة ٨ – ١٥٪ من مستوى السعادة. ولأن هذه العوامل ترتبط بالأشياء الأساسية التى تميز هوية الشخص وظروفه فى الحياة؛ فإنها ليست نسبة كبيرة، وهذه أخبار مبشرة لمن يظنون أن ظروفهم تحدد مستوى سعادتهم – كما يقول "سيليجمان".

ويرى "سيليجمان" أنه ليست العوامل السابقة ما يحقق السعادة، وأن ما يحققها هو التطوير المتمهل لما لم يعد أحد يتحدث عنه، وهو "خصائص الشخصية". وتتكون الشخصية من خصائص عامة توجد فى كل الثقافات والأعمار، وتتضمن الحكمة، والمعرفة، والشجاعة، والحب، والإنسانية، والعدل، والاتزان، والتدين، وغيرها. ونحن إنما نتمتع بهذه الفضائل من خلال تنمية وتطوير مواضع قوتنا الشخصية مثل الأصالة، والصدق، والولاء والطيبة، والعدل.

لم تعد فكرة الشخصية النزيهة القوية موضع اهتمام؛ لأن الاعتقاد السائد حاليًا أنها فكرة قديمة وغير علمية. ومع ذلك، يقول "سيليجمان" إن خصائص الشخصية النزيهة، أو مواضع القوة الشخصية يمكن قياسها واكتسابها مما يجعلها موضوعًا يمكن لعلم النفس دراسته.

مواضع القوة و السعادة

هناك فرق بين المواهب – وهى التى يولد بها؛ لذلك يجيدها بصورة آلية – ومواضع القوة التى يختار بإرادته الحرة أن يطورها وينميها لديه. يقول "سيليجمان" إننا نشعر بإلهام من شخص يتغلب على العقبات الكبرى بدرجة أكبر من شعورنا بالإلهام من شخص يفعل ما يفعله لأنه قدرة طبيعية لديه. إننا إذا طبقنا الإرادة والعزيمة على مواهبنا، فسنشعر بالفخر بإنجازاتنا بمثل ما نشعر به من فخر إذا أثنى علينا أحدهم نتيجة أمانتنا. والمواهب وحدها توضح شيئًا عن جيناتنا الوراثية، ولكن الفضائل والمواهب المكتسبة (تحقيق أقصى استفادة من مواضع القوة الذاتية) توضح شيئًا عنا نحن.

ومن خلال تهذيب "مواضع قوتنا الطبيعية" (ويقدم "سيليجمان" فى الكتاب استبيانًا لتحديد مواضع القوة هذه)، فإننا نكتسب الرضا عن الحياة والسعادة الحقيقية. إن قضاءنا حياتنا فى محاولة إصلاح أخطائنا أو تصحيحها خطأ، حيث إن أعظم نجاح فى الحياة، والرضا الحقيقى – السعادة الحقيقية – ينبع من تطوير مواضع قوتنا – كما يقول "سيليجمان".

هل يحدد ماضيك سعادتك المستقبلية؟

كانت إجابة علم النفس عن هذا السؤال على مدار معظم تاريخه كعلم - بدءًا من "فرويد"، وصولًا لفكرة "الطفل الداخلى" فى حركة مساعدة الذات – هى "نعم". ومع ذلك، فإن النتائج الفعلية للبحوث تسير فى اتجاه آخر، فالطفل دون الحادية عشرة من العمر الذى تتوفى والدته مثلًا تزداد احتمالات إصابته بالاكتئاب فى مراحل تالية فى حياته، ولكن هذه الاحتمالات محدودة ولا تحدث إلا إذا كان الطفل فتاة، ومع ذلك لا يوضح هذا إلا حوالى نصف البحوث فقط. وطلاق الأبوين لا يؤثر إلا تأثيرًا محدودًا على طفولة أبنائهم أو مراهقتهم، وهذا الأثر يضعف فى المراحل التالية فى حياة الأبناء.

لا يمكن إلقاء اللوم فى الاكتئاب لدى الراشدين، والقلق والإدمان، والزيجات التعيسة، والغضب على ما حدث لمن تعرض لها أثناء طفولته. والرسالة التى قدمها "سيليجمان" رسالة قوية، وهى أننا نبدد حياتنا إذا ظننا أن طفولتنا أدت إلى ما نحن فيه من بؤس حاليًا، أو أنها ستؤثر سلبًا على مستقبلنا؛ فالمهم هو تطوير الفرد لمواضع قوته الذاتية التى لا تعتمد على نوعية الطفولة التى عاشها أو على ظروفه الحالية.

هل يمكن زيادة السعادة فعلًا؟

الإجابة: كلا، بدرجة من الدرجات، حيث يوضح الكثير من البحوث أن البشر لديهم معدلات معينة من السعادة أو عدم السعادة يرثونها عن آبائهم، مثلما أن الناس يغلب عليها تكوين بدنى معين رغم ممارستهم الحمية الغذائية. وقد اتضح أنه بعد الفوز بورقة يانصيب كبيرة، فإن الفائز بها يعود بعد عام إلى نفس مستوى التعاسة الذى كان عليه. و"سيليجمان" واضح بقسوة فى تأكيده على أن مستويات السعادة لا يمكن زيادتها بصورة متواصلة، وأن الممكن هو أن نعيش فى أعلى مدى درجات مدانا الطبيعى من السعادة.

التعبير عن الانفعالات

تقول فكرة" هيدروليكا الانفعالات" إننا بحاجة للتنفيس عن انفعالاتنا السلبية؛ لأن كبتها سيؤدى بنا إلى المعاناة من مشاكل ذهنية نفسية. يعتقد الناس فى الغرب أن التعبير عن الغضب شىء صحى، وأن كبته غير صحى، أما "سيليجمان" فيقول العكس؛ لأن إمعاننا التفكير فيما حدث لنا، وفى كيفية تعبيرنا عنه يزيده سوءًا. لقد أوضحت البحوث على النوعية (أ) (وهم الناس الحادون المدفوعون) أن تعبيرهم عن العدوانية – وليس شعورهم بها – وهو ما يؤدى إلى إصابتهم بالذبحات الصدرية. والحق أن ضغط الدم ينخفض عندما يكظم الناس غضبهم أو يعبرون عن الود. إن أسلوب الشرقيين المتمثل فى "اشعر بالغضب، ولكن لا تعبر عنه" هو الأساس للسعادة.

وفى المقابل، فإنه كلما زاد امتنان الفرد للناس أو الأشياء فى حياته، ازداد شعوره بالرضا. كان تلاميذ "سيليجمان" يقضون "ليلة امتنان" يشكرون فيها غيرهم على شىء فعله من أجلهم أمام

الكثيرين؛ فكانوا يشعرون برضا كبير على مدار أيام أو أسابيع تالية.

إن تركيبة عقولنا لا تسمح لنا بأن ننسى الأشياء لرغبتنا فى نسيانها، ومع ذلك فإن ما نستطيع أن نفعله هو أن نسامح، وهو "ما يزيل الضغائن، بل ويحولها إلى حب". إن عدم السماح ليس عقابًا للمعتدى، فى حين أن السماح بمقدوره أن يحررنا ويعيد إلينا الرضا عن الحياة.

تعليقات ختامية

إننا نعيش حاليًا فى عالم يقدم عددًا لانهائيًا من الطرق المختصرة للسعادة، فليس حصولنا على انفعال إيجابى بالشىء الذى يتطلب منا جهدًا كبيرًا حاليًا. ومع ذلك، فالغريب أن سهولة المتع وتوافرها غالبًا ما يؤدى إلى حدوث ثقب فى حياة الناس؛ لأنه لا يؤدى إلى تطورهم ونموهم كبشر. إن حياة المتع تجعلنا مشاهدين للحياة لا مشاركين فيها، حيث لا نفعل شيئًا، ولا نستخدم إبداعيتنا.

والحياة الحقيقية هى الحياة التى نبحث فيها عن التحديات ونواجهها. ويعتقد "سيليجمان" أننا بحاجة لعلم نفس "البقاء على قدر المسئولية"، أو ما يسميه "أثر هارى ترومان". عندما انتخب "ترومان" رئيسًا للولايات المتحدة بعد وفاة "فرانكلين روزفلت" أثناء الرئاسة، كان هذا بعيدًا عن توقعات الجميع، ومع ذلك فقد اتضح أنه واحد من أعظم الرؤساء الأمريكيين، حيث أعلن الموقع والموقف عن شخصيته ومواضع قوته التى طالما شحذها ليستخدمها وقت الحاجة.

وليست العبرة بكوننا سعداء فى كل أوقاتنا، فالمهم – وكما هى الحال مع "ترومان" – هو أن نقرر تطوير ما بداخلنا؛ فالسعادة لا تأتى وحدها بل تتضمن اختيارات.

ومن أفضل مزايا كتاب *السعادة الحقيقية* الاختبارات الواردة فيه، والتى من شأنها تحديد مستويات التفاؤل لدى الشخص ومواضع قوته.. إلخ. ولا يحب بعض القراء الصور التى يقدمها "سيليجمان" عن حياته الخاصة والموجودة فى كل أنحاء الكتاب مثل حكيه عن كيفية فوزه برئاسة الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ولكن هذه الحكايات بمثابة المشهيات للكتاب، وتجعل قراءته ممتعة فى الغالب. ومن العجيب أن يعترف "سيليجمان" بأنه قضى خمسين سنة من حياته شخصًا نكدًا، ولكن الدلائل الهائلة على السعادة دفعته للتفكير بأنها من الممكن أن تنطبق عليه هو أيضًا!

لم يعد من الممكن أن نسمح لأنفسنا بأن نعتقد أن السعادة شىء غامض يتمتع به بعض الناس فقط؛ فالطرق للسعادة أصبحت أوضح مما كانت عليه فى أى وقت سابق، وعلينا أن نتحلى بالمسئولية عن حالة عقولنا.

"مارتن سيليجمان"

ولد بمدينة ألبانى فى نيويورك عام ١٩٤٢ لوالدين عاملين بالحكومة، والتحق بأكاديمية ألبانى للبنين فى نيويورك، ثم حصل على البكالوريوس من جامعة برينستون عام ١٩٦٤، وحصل على الدكتوراه فى علم النفس من جامعة بنسلفانيا عام ١٩٦٧، وعمل أستاذًا لعلم النفس بجامعة بنسلفانيا منذ عام ١٩٧٦.

فى عام ١٩٩٨، انتُخب رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس، وحصل من الجمعية أيضًا على جائزتى الإسهام العلمى المتميز. وكان من الرؤساء السابقين للجمعية: "ويليام جيمس"، و"جون ديوى"، و"أبراهام ماسلو"، و"هارى هارلو".

وقد ألف "سيليجمان" مائتى مقال أكاديمى، وعشرين كتابًا منها: Helplessness (١٩٧٥، ١٩٩٣)، Abnormal Psychology (١٩٨٢، ١٩٩٥) بمشاركة "ديفيد روزنهام"، والتفاؤل المتعلَّم (١٩٩١)، و What You Can Change and What You Cant (١٩٩٣)، و The Optimistic Child (١٩٩٥).

و"سيليجمان" متزوج ولديه سبعة أبناء.

١٩٧٦

الممرات

" يختلف البشر عن القشريات البحرية شديدة الاحتمال، فسرطان البحر – مثلًا – ينمو مطورًا لديه سلسلة من الأصداف تغطي جسمه، ثم يتخلص منها، وهذه الأصداف تتميز بالقوة والحماية. وكلما زاد حجم الحيوان داخل الصدفة، انزاحت عنه هذه الصدفة فيترك معرضًا للمخاطر حتى تنمو لديه صدفة جديدة تحل محل القديمة" .

"لقد تزوجا فى سن الخامسة والعشرين، وظلا متحمسين يستمتعان بالخبرات المألوفة للزواج فى طبقة المهنيين. وكنت أعرفهما كصديقين، لكنهما كانا يعانيان من المشاكل مثل كل البشر" .

الخلاصة

كثيرًا ما يكون ما يوحى ظاهره بأنه تغير شخصى مجرد انتقال من مرحلة فى حياتنا إلى مرحلة أخرى.

المثيل:

"إريك إريكسون": *الشاب "لوثر"* صـ ٩٨

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا* صـ ٢٧٢

الفصل ٤٦

جيل شيهى

باعتبارها مراسلة صحفية، فقد أُرسلت "جيل شيهى" لتغطية الصراع فى أيرلندا الشمالية، فحوصرت فى أحداث الأحد الدامى – وكانت مسيرة سلمية لحركة الحقوق المدنية للكاثوليك بمدينة ديرى تضم أربعة عشر مدنيًا معظمهم من الشباب قد تعرضت لإطلاق النار من القوات البريطانية؛ فقُتل الجميع. وربما كانت هذه التجربة ستصبح مجرد ذكرى سيئة فى عقل "شيهى" لولا رؤيتها أمامها طفلًا قد أزاحت رصاصة رأسه عن جسده.

وعندما عادت للولايات المتحدة، بدأت تراجع حياتها، فشعرت - فجأة وهى فى الخامسة والثلاثين - بأن أسلوب حياتها الذى يتضمن السفر بحكم عملها صحفية ليس كافيًا، وشعرت بأنها "مؤدية" فى الحياة" وليست مشاركة فيها فعلًا رغم أن لديها طفلاً، وأنها تزوجت وطُلقت، وأصبحت حياتها بالكامل على وشك الانهيار. لقد كانت تعتبر نفسها متفائلة، وشجاعة، ومحبة، وطموحة، و"فتاة جيدة"، لكنها الآن بدا أنها تنظر للجانب القاتم من الحياة – أو ما كانت تعتبره منتصف طريق حياتها.

ومع هذه الفكرة المرعبة تساءلت: "ماذا يفعل غيرى من الناس عندما يحدث لهم هذا؟" إن بعضهم يدفع نفسه فى عمله بصورة زائدة، ويبدأ آخرون ممارسة رياضات عنيفة، ولكنها كانت تعرف أن أيًا من هذه الأنشطة لن يسد الفجوة فى روحها.

كان كتاب *المرات: صرخات متوقعة فى حياة الراشدين* ظاهرة فى مجال النشر فى سبعينات القرن الماضى، حيث لم تكن صرخات حياة الراشدين موضوعًا مثيرًا للقراء فى ذلك الوقت، ومع ذلك فقد حقق الكتاب أعلى المبيعات نتيجة إخراجه الجيد، والترويج المتتابع له فى المجلات الشهيرة، ومهارة "شيهى" فى النشر. وأسلوب الكتابة هو الأسلوب الذى يتوقعه المرء من صحفية فى مجلة راقية، حيث يجذب القارئ من الصفحة الأولى.

من السهل أن نرفض كتاب *المرات* لأنه يمثل كتب علم النفس التى كانت موجهة للقارئ العادى فى زمن مضى، ومع ذلك فإن معظم القراء للكتاب يقولون: "هذا أنا!" عندما يقرأون أوصاف "شيهى" لمراحل الحياة. وقد ساعد الكتاب الكثيرين على التحرر من الشعور بالوحدة أثناء مواجهتهم سرعة حركة الحياة.

أحداث مميزة وصرخات عميقة

أدركت "شيهى" أن الحادثة البشعة التى رأتها بعينيها لم تكن إلا محركًا لتغيرات عميقة تحدث بداخلها – نوعًا من أزمات منتصف العمر. وقد أثارت هذه الخبرة اهتمامها بنقاط التحول لدى

الناس، وكم كانت دهشتها عندما اكتشفت أن هذه "الممرات" تحدث بانتظام يمكن توقعه فى مراحل عمرية واحدة تقريبًا. يحاول الناس لوم الأحداث الخارجية على ما يشعرون به، أما هى فكانت تعتبر دائمًا أن الأحداث الخارجية ليست السبب. إن عدم الرضا عن الحياة والذى كانت تراه رضا قبل عامين قد أوضح لها أن ثمة شيئًا يحدث على مستوى أعمق.

وهناك فارق بين الأحداث "المميزة" مثل التخرج فى الجامعة، والزواج، وإنجاب الأبناء، وإيجاد عمل – والتى من الواضح أنها ذات أثر كما تقول "شيهى" – والمراحل التطورية التى يمر بها الناس، والتى تغيرهم من داخلهم. يغلب علينا أن ننسب ما نشعر به إلى السبب نفسه، فى حين أنه غالبًا ما لا يتجاوز هذا الحدث أن يكون محركًا يدفعنا لمرحلة أعلى وأرقى فى الحياة. ورغم أن هذه الأوقات الانتقالية غير مريحة ومؤلمة فى أغلب الأوقات، فلا ينبغى لنا أن نخشاها؛ لأنها - فى النهاية - تعنى أننا ننمو. إننا إذا قرنا قبول التغيير، فليس أقل من أننا سنعرف أننا ننمو.

وكانت "شيهى" متأثرة بفكرة "إريك إريكسون" من أن بعض النقاط التحولية إما أن تدفعنا باتجاه النمو الشخصى أو أن تجعلنا نفضل الأمان الذى يبعثه المألوف المعروف لنا. وفى كلتا الحالتين، فإننا نتعرض للتغير، ولنا أن نقرر إن كان سيصبح لنا المزيد من السيطرة على عملية التغير والوعى بها، أو أن نتركها تحدث لنا.

وتقول "شيهى" إن مراحل التطور فى الطفولة والمراهقة أصبحت واضحة محددة بصورة شبه كاملة، ومع ذلك فلم يول التطور لدى الراشدين الاهتمام الكافى. وحتى تؤلف "شيهى" كتاب *الممرات*، فقد غاصت فى قراءات كثيرة عن مراحل الحياة، وقرأت أعدادًا لا حصر لها من السير الذاتية، وبدأت فى تجميع قصص حياة أناس بين الثامنة عشرة والخامسة والخمسين. ولأن معظم البحوث تُجرى على الرجال، فقد حرصت على أن يتضمن الكتاب القصص الحقيقية للكثير من النساء، واستكشفت أيضًا تغيرات الحياة لدى زوجين، والضغوط التى قد تتركها على علاقتهما الزوجية.

التغير عبر العقود

وحتى تسَّهل فهم مراحل الحياة، فقد قررت "شيهى" أن تقسم الحياة إلى عقود يسهل فهمها.

العشرينات

علينا فى العشرينات أن نشكل طريقنا فى الحياة، ونكتشف طرق الفعل والحياة بما يمنحنا الحيوية والأمل. والاحتمال فى هذا العقد أن نسير فى أحد اتجاهين، فإما أن نفعل ما "ينبغى" لنا أن نفعله فى ضوء توقعات عائلاتنا ونظرائنا منا، أو أن نتبع المغامرة، و"نجد أنفسنا".. إما أن نبحث عن الأمان والالتزام، أو أن نتجنب الالتزام تمامًا.

يشعر الرجل فى هذا العقد بأن عليه الإجادة فى العمل وإلا تعرض للازدراء، ويكون حبه الأكبر لعمله. أما النساء، فلا يتعرضن لهذا الضغط، فإذا اضطررن للبقاء فى المنزل لتربية الأبناء، فقد

تنتهى بهن الحال إلى درجة أقل من تقدير الذات مقارنة بنظرائهن من الرجال الذين يجدون مردودًا واضحًا جدًا على العمل الذى يؤدونه. قد تشعر النساء بأنهن معزولات عن العالم، وبأنهن يحصلن على قدر أقل من التقدير لذواتهن، وليس لأدوارهن كأمهات. وفى حين أن الرجال يشعرون فى هذا العقد بأنهم يستطيعون فعل أى شىء، فإن ثقة النساء فى هذا العقد بأنفسهن تقل عما كانت عليه أثناء سنوات مراهقتهن.

ويشعر الأزواج فى هذا العقد بأنهم يستطيعون التغلب على كل العقبات، ورغم تلك الشجاعة الظاهرة فإنهم غالبًا ما يشعرون من داخلهم بدرجة من الشك وعدم الأمان. وغالبًا ما تختار النساء فى هذا العقد للزواج " الأقوى" – وهو ذلك الرجل الذى يستطيع أن يحل محل ارتباطاتها الأسرية بدرجة من الدرجات، ولكن فعل المرأة لهذا وزواجها يجنبها أن تطور ذاتها، وهو ما قد تضطر إليه لاحقًا، ومن أمثلة ذلك أن المرأة التى تتزوج فى سن صغيرة تتغير تغيرًا كبيرًا فى الثلاثينات من عمرها وتخرج من ظل زوجها.

تقول "شيهى" إننا عندما نقترب من الثلاثينات، فعادة ما نشعر بعدم الرضا عما اتخذناه من قرارات فى العمل، والحياة كما لو كنا قد كبرنا على بعضها. ونشعر فى ذلك الوقت بضرورة تغيير توجهاتنا، أو القيام بالتزامات جديدة، حيث قد نرغب فى تغيير وظائفنا أو العودة لوظيفة تركناها، أو نقرر إنجاب أبناء. وإذا كنا قد أقمنا علاقة فى بداية العشرينات، فربما نجد فى ذلك الوقت أنا لم نعد نستمتع بها.

وبوجه عام، فإن "شيهى" تحذرنا من أننا إن عانينا من أى نوع من أزمة الهوية فى هذه الفترة من العشرينات "والتى تمثل قطعًا للجذور"، فإننا سوف نعانى من أزمة أخرى فى وقت لاحق، وسيكون أثرها أكبر علينا.

الثلاثينات

الثلاثينات عقد "المواعيد النهائية"، حيث ندرك فجأة – كما أدركت "شيهى" نفسها - أن الحياة ستنتهى عند وقت معين. ويحدد أولوياتنا فى هذه المرحلة "بدء ضغط الوقت علينا". وفى حين أن "كل شىء كان ممكنًا" فى العشرينات، فإننا نعرف فى الثلاثينات أننا ليس لدينا كل الحلول مما قد يصيبنا بصدمة. إننا فى هذه الفترة نبحث عن حقيقة أنفسنا، ونبدأ فى رؤية أنه ليس من الصواب أن نلوم الأشياء أو الناس. وربما غامرت النساء فى هذه الفترة بكل شىء لصالح حياتهن الزوجية وأسرهن، ولكن تأكيدهن لذواتهن يبدأ فى الظهور فى هذه المرحلة؛ لأنهن يدركن أن الحياة ليست إرضاءً للآخرين أو توافقًا مع المعايير الثقافية فحسب.

وعادة ما تبدأ حالة المرء فى الثبات أثناء هذا العقد، حيث يرتبط بمهمة محددة، وقد يشترى منزلًا حتى يوطد رسوخه. وقد يشعر الرجال بأن "فرصتهم الأخيرة" فى هذا العقد، حيث يشعر الرجل بأنه لابد أن يصبح شريكًا فى مؤسسة بدلًا من مجرد العمل فيها، أو يصبح مؤلفًا محترفًا لا مجرد "مؤلف شاب واعد".

ويصل الناس من الجنسين لاستنتاج مؤداه أن الحياة أكثر جدية وصعوبة مما كانوا يعتقدونه فى العشرينات. والمرحلة العمرية بين السابعة والثلاثين والثانية والأربعين هى مرحلة قمة القلق لدى معظم الناس. وقد اتضح من البحوث التى أجرتها "شيهى" أن السابعة والثلاثين عادة ما تكون سنة الأزمة لدى أغلب الناس.

الأربعينات

يشعر الناس بالجمود وانعدام التوازن عندما يدخلون الأربعينات من أعمارهم، حيث يبدو لمن كانت حياتهم تسير للأفضل بدون جهد أن الحياة قد أصبحت تسبب لهم مشاكل ويقولون لأنفسهم عن الاجتهاد الذى اجتهدوه فى العمل: "هل كان يستحق العمل فعلًا كل هذا الجهد؟ لماذا لم أنجب أبناء؟". وكم من رجل الأربعينات شعر بأنه لا يجد التقدير الكافى لذاته، أو بأنه مضغوط، فيقول لسان حاله: "هل الحياة تحتوى على كل هذا؟!".

والأخبار الجيدة هنا هى أن الشخص يستعيد توازنه فى منتصف الأربعينات، حيث قد يعتبر ذوو الأهداف المتجددة أن هذه الأعوام أفضل أعوامهم. ويدرك الإنسان أنه لا يمكن أن يقوم غيره بمسئولياته نيابة عنه؛ لذلك يشعر بالسيطرة على مسيرة حياته بصورة أكبر. وتقول "شيهى" إن شعار هذه المرحلة فى الحياة هو " كفى تفاهات!" – إننا ما نحن عليه.

وربما زادت النساء تأكيدهن على ذواتهن فى حين أن الرجال قد يرغبون فى أن يكونوا أكثر استجابة انفعاليًّا بعد أن تجاهلوا عواطفهم لصالح حياتهم العملية لفترة طويلة. وقد يفقد الجنس الآخر سطوته على الإنسان فى هذه المرحلة؛ لأن أفراد كلا الجنسين يكونون قد أدرجوا الجنس الآخر فى أرواحهم. ويشعر المرء فى هذه المرحلة بالمزيد من الاستقلالية، ويقل احتمال وقوعه فى الحب، ومع ذلك فإن قدرته على الوفاء والإخلاص للطرف الآخر تزداد.

محاولة أن نكون على طبيعتنا الحقيقية

يطلق "يونج" على البحوث فى هوية الذات اسم "التفرد"، ويطلق عليها "أبراهام ماسلو" "تحقيق الذات"، أما "شيهى" فقد أسمتها "اكتساب الذات الحقيقية". وأيًّا كان الاسم، فإنه هو هدف مراحل الحياة المتتابعة.

وفى كل مرحلة من مراحل الحياة تكون لدينا الفرصة إما لزيادة تعريفنا لأنفسنا بأنفسنا، أو الخضوع لأفكار غيرنا والوفاء بتوقعاتهم منا. إن لدينا ذاتين، إحداهما تريد الانغمار فى الآخرين والأشياء، والأخرى تبحث عن الاستقلال الإبداعى والحرية، ونحن نبدل بين هاتين الذاتين على مدار حياتنا، وإحدى هاتين الذاتين تنافس الأخرى طوال الوقت.

إن الكثير من قراراتنا قد يكون مجرد انعكاس لرغبتنا فى الهروب من آبائنا أو التميز عنهم، وغالبًا ما يتزوج الناس من خلال هذا الدافع. والغريب أنه لم يتزوج أى شخص – ممن قامت "شيهى" بدراستهم – من أجل الحب وحده، فقد كان هناك دائمًا سبب أقوى مثل: "لقد كانت

زميلتى تتوقع منى أن أتزوجها"، أو "لقد كان والداى يريداننى أن أتزوجه"، أو "هذا هو ما يفعله من هم فى سنى فى مجتمعنا". والمشكلة هنا هى أننا نحكم على أزواجنا وفقًا لمدى كونهم بدلاء جيدين للوالدين وليس مزاياهم كأشخاص. وهذا التوجه يجعلنا نقول لأنفسنا - إذا لم نجد السعادة مع أزواجنا: "إن زوجى/ زوجتى هى السبب" بدلًا من أن نتحمل مسئولية أنفسنا.

ومما يزيد الأمور صعوبة أنه قلما سارت دورات التطور سيرًا متصلًا، فقد يشعر الرجل بالنمو والحماس مثلًا بينما تمر المرأة بفترة من الشك فى ذاتها وعدم الاستقرار، والعكس صحيح. والنتيجة الشائعة هى أن يلوم بعضنا البعض على ما نشعر به رغم أن التغيير الكبير داخلى فى واقع الأمر.

تعليقات ختامية

تكمن المتعة الحقيقية لكتاب *الممرات* فى القصص الواقعية التى يقدمها للناس، والأفراد، والأزواج الذين قابلتهم "شيهى". ورغم أن هذه الحكايات قد أصبحت قديمة حاليًا، فإنها حكايات ذات قيمة مستمرة. لقد اقتبست "شيهى" عن الروائية "ويلا كاثر" قولها: "ليس هناك إلا قصتان إنسانيتان أو ثلاث قصص، وهى تظل تتكرر بقوة كما لو لم تكن قد وقعت أساسًا من قبل". إن الوعى الكبير بمراحل حياتنا لا يعنى فقداننا السيطرة عليها، بل هو يمكّننا من معرفة المشاكل التى تبدو أنها تخصنا نحن فقط لكنها تحدث لملايين غيرنا، وقد يكون لها علاقة أكبر بالمرحلة العمرية التى نمر بها، وليس بالناس أو المواقف التى نلومها.

وقد تغيرت المراحل التى تنقسم إليها الحياة منذ صدور كتاب *الممرات*؛ فقد كان متوسط عمر الزواج فى الولايات المتحدة الأمريكية فى سبعينات القرن الماضى واحدًا وعشرين عامًا للنساء، وثلاثة وعشرين عامًا للرجال. أما الآن - وبعد تأخر الناس فى الاستقرار - فإنه من المتوقع ألا يتزوج الناس إلا فى نهايات العشرينات، بل وفى الثلاثينات عندما يكتشفون ما يريدونه ويتحلون بالمستوى المطلوب من الالتزام. ومن الشائع أيضًا حاليًا أن تؤجل النساء إنجاب أبناء، أو عدم الإنجاب نهائيًّا. ولم تناقش "شيهى" الحياة بعد عقد الأربعينات، حيث كانت تعتبر ما بعد ذلك بدايات جديدة بالنسبة للكثيرين - إذا أخذنا فى الاعتبار ارتفاع متوسط الأعمار.

وهذا يجلب لنا السؤال: وما هو الشكل الذى تأخذه أزمات الحياة إذا حافظ الناس على صحتهم قوية بعد عمر المائة عام - كما يتوقع العلماء؟ ربما سنكون أكثر استعدادًا لأن نرى الحياة كمجموعة من المراحل الانتقالية الحتمية، والتى تفصل بينها فترات من الاستقرار النسبى. وربما تخلينا عن التقسيم القديم بين "الشباب"، و"النضج" وأصبحنا ننظر للبشر على أنهم مخلوقات مرنة دائمة التطور لا أن ننظر إليهم على أنهم ذوو هويات محددة ثابتة.

"جيل شيهي"

تشتهر "شيهي" بتصويرها القوى للشخصيات الشهيرة فى المجلة التى تعمل بها، ومن تلك الشخصيات: "جورج دبليو. بوش"، و"ميخائيل جورباتشوف"، و"نيوت جينجريتش"، و"مارجريت تاتشر"، و"صدام حسين". ولأنها محررة مشاركة قديمة فى مجلة Vanity Fair؛ فقد كسبت الكثير من الجوائز الصحفية.

ظل كتاب الممرات على قائمة جريدة نيويورك تايمز بأعلى الكتب مبيعًا لمدة ثلاث سنوات، وترجم إلى ثمانٍ وعشرين لغة، وصنفته دراسة بحثية أجرتها مكتبة الكونجرس الأمريكية واحدًا من بين الكتب العشرة الأكثر تأثيرًا فى العصر الحالى.

ومن مؤلفات "شيهى" الأخرى كتب: Pathfinders (١٩٨١)، و The Silent Passage: Menopause (١٩٩٢)، و Understanding Men's Passages (١٩٩٨)، و Hillary's Choice، وهو كتاب فى وصف شخصية "هيلارى كلينتون" (١٩٩٩)، و Sex and the Seasoned Woman (٢٠٠٦). وفى مسايرة من "شيهي" للتغيرات الثقافية والاجتماعية؛ فقد نشرت نسخة منقحة ومحدثة من كتاب الممرات عام (١٩٩٥).

١٩٧١
ما وراء الحرية والكرامة

"كان من الممكن أن نقول منذ خمسة وعشرين عامًا مضت إن الإنسان يفهم نفسه جيدًا كجزء من عالمه. أما الآن، فإن أقل ما يفهمه الإنسان هو نفسه. لقد حققت علوم الفيزياء والأحياء تقدمًا كبيرًا دون أن يصحب هذا التقدم أى تقدم مماثل فى علم السلوك الإنسانى" .

" البدوى على ظهر جواده فى منغوليا، ورائد الفضاء فى الفضاء الخارجى مختلفان، ومع ذلك فإنه - وعلى حد علمنا - لو ولد كل منهما حيثما ولد الآخر لسار فى نفس المسار الخارجى الذى سار فيه الآخر" .

" على الرغم من أن الثقافات تتطور على أيدى من ساعدتهم حكمتهم وحماسهم على تحديد ما يفعلونه أو ما سوف يفعلونه، فإن التطور النهائى ينتج عن البيئة التى تجعل كل من هؤلاء حكيمًا ومتحمسًا" .

الخلاصة

يتشكل البشر ببيئاتهم - مثلما يحدث مع الحيوانات - ولكن البشر يتميزون عن الحيوانات فى قدرتهم على التوافق مع البيئات الجديدة أو إيجادها.

المثيل:

"هارى هارلو": *طبيعة الحب* صـ ١٦٦

"ستانلى ميلجرام": *إطاعة السلطة* صـ ٢٢٦

"إيفان بافلوف": *الردود الشرطية المنعكسة* صـ ٢٣٨

"ستيفن بينكر": *اللوح الأبيض* صـ ٢٥٨

الفصل ٤٧

بى. إف. سكينر

كان "سكينر" واحدًا من أكثر رموز علم النفس إثارة للجدل، ولم يكن يعتبر أن البشر يختلفون عن الحيوانات، بل إنه تمرد بينما كان لا يزال طالبًا شابًا يدرس علم النفس ضد الفكرة الرومانسية من أن السلوك الإنسانى نتيجة للانفعالات الداخلية، أو الأفكار، أو الدوافع (أو "النفس" عمومًا). لقد أوضحت تجارب "بافلوف" (انظر تعليقنا عليه صـ ٢٣٨) أنه ينبغى تحليل الإنسان على أنه حيوان يتفاعل مع بيئته.

ومع ذلك، فقد تجاوز "سكينر" ما توصل إليه "بافلوف" من خلال وضعه لنظرية "السلوك الفعال"، والتى قال فيها إن البشر ليسوا مجرد آلات لإصدار ردود الأفعال، بل ويغيرون أفعالهم أيضًا وفقًا لنتائج سلوكياتهم. وهذه التفرقة الفلسفية تفتح الباب أمام تنوع هائل من الاختلافات بين البشر، فى حين تؤكد المدرسة السلوكية فى علم النفس على أن البشر مخلوقات تحكمهم بيئاتهم.

وقد أصبح "سكينر" أشهر رموز المدرسة السلوكية؛ لأنه كان عبقريًّا فى تجاربه (وكان الحمام موضوع تجاربه كما كانت الكلاب موضوع تجارب "بافلوف")، ولأنه ألف كتبًا. لقد كان مزجه بين المهارات الفنية، والرغبة فى رؤية الصورة الفلسفية الكبرى مزجًا غير عادى مما جعله يتمتع باحترام زملائه، ويؤلف كتبًا حققت أعلى المبيعات، وحثت الناس على التفكير.

هل ثمة تكنولوجيا للسلوك؟

صدر كتاب *ما وراء الحرية والكرامة* فى وقت كانت قضايا الزيادة السكانية، والحروب النووية تمثل تهديدًا بشعًا للبشر، حيث اعتبروا أن بقاء الجنس البشرى مهدد بالفناء. ما الذى يمكن عمله؟

عندما قال "سكينر" إنه من الطبيعى أن نحاول حل مشاكل العالم من خلال التقدم العلمى والتكنولوجى، فقد أكد أنه لن يتم التوصل لحلول حقيقية ما لم يتغير سلوك البشر. إن وجود وسائل منع الحمل لا يضمن أن تستخدمها الناس، وتحقيق تقدم فى تكنولوجيا الزراعة لا يعنى بالضرورة تطبيقها. إن الناس تسبب مشاكل، ومع ذلك فإنه لا يكفى أن نحسِّن علاقة الناس بالتكنولوجيا، أو حتى أن نجعلهم يألفونها، فما يحتاج إليه الناس فعلًا هو "تكنولوجيا للسلوك".

وقد لاحظ "سكينر" مدى ضعف التقدم الذى تحقق فى علم النفس مقارنة بالتقدم الذى شهده علم الفيزياء والأحياء. فى اليونان القديمة لم تكن معرفة الناس لما يحركهم ويدفعهم أقل

أهمية من معرفتهم لما يحرك الكون بالكامل. أما الآن، فإن المعارف فى العلوم الطبيعية قد سبقت المعرفة بالإنسان بمراحل هائلة.

إيجاد علم نفس جديد

كان "سكينر" يرى أن علم النفس كان يبحث عن أسباب سلوك البشر فى الاتجاه الخطأ؛ لذلك كان يتسم بالخطأ. لقد تحررنا من أوهام أن الناس تمتلكها الشياطين أو الأرواح الشريرة، ومع ذلك فلا يزال علم النفس يستند إلى رؤية أن سلوكياتنا تحددها "عوامل داخلية"، حيث يقول "فرويد" مثلًا إن سلوكيات الفرد لا يحددها عامل واحد، بل ثلاثة عوامل (الأنا، والهو، والأنا الأعلى). وقد كان السيميائيون فى العصور الوسطى ينسبون لكل شخص "جوهر" غامض من نوع ما يشكل سلوكياته، ونحن الآن نعتقد بوجود شىء اسمه "الطبيعة الإنسانية" يقال إنه هو ما يحركنا. وكانت نتيجة ذلك أن أصبحنا نظن أن مشاكل العالم تتلخص فى التوجهات الإنسانية الداخلية، مثل التغلب على الكبرياء، أو تقليل الرغبة فى السلطة، أو العدوان، أو زيادة احترام الذات، أو إيجاد شعور بالهدف فى الحياة.. إلخ.

أما "سكينر"، فكان يرى أن كل تلك التصورات عن البشر غير علمية. لقد تحررت علوم الفيزياء والأحياء منذ زمن من فكرة أن الأشياء أو الحيوانات يحركها "هدف بداخلها"، ومع ذلك لا نزال نقول إن مشاعر لامادية "تسبب" العدوان البدنى الذى يمارسه بعض الناس. يقال إن حالات العقل تؤدى إلى السلوك، وهذه "العقلنة" - كما أطلق عليها "سكينر" - تعنى أن السلوك لا تتم دراسته من حيث هو سلوك فى حد ذاته.

علم نفس البيئة وليس العقل

قال "سكينر" إننا لو سألنا أحدهم عن سبب ذهابه للمسرح، فسيقول: "لأننى أحببت الذهاب للمسرح"، فنقبل إجابته هذه كتفسير، ومع ذلك فإنه من الأكثر دقة أن نعرف ما الذى جعله يذهب للمسرح فى الماضى، وما الذى سمعه أو قرأه عن المسرحية. إننا نعتبر الناس "مراكز يخرج منها السلوك"، فى حين أن الأكثر دقة أن نعتبر الناس المنتَج النهائى لتأثير العالم عليهم وردود أفعالهم تجاه ذلك العالم. إننا لسنا بحاجة لمعرفة حالة المرء العقلية، أو مشاعره، أو شخصيته، أو ما يخطط له، أو هدفه حتى ندرس سلوكه. يقول "سكينر" إننا إذا أردنا معرفة سبب تصرف الناس بالطريقة التى يتصرفون بها، فإن كل ما نحتاج لمعرفته هو الظروف التى جعلتهم يتصرفون بهذه الطريقة.

إن البيئة ليست مجرد ساحة تظهر عليها سلوكياتنا الناتجة عن إرادتنا المستقلة، بل هى تشكل هوياتنا وشخصياتنا. إننا نغير أسلوب سلوكياتنا وفقًا لما نعرف أنه مفيد لنا (أو لبقائنا) أو غير مفيد. إننا نعتقد أننا أحرار فى سلوكياتنا، ومع ذلك فإنه من الأكثر دقة أن نلاحظ أننا نتصرف

وفقًا لما "يدعم" أفعالنا. وكما أن أى كائن حى يزدهر أو يضعف وفقًا لتفاعله مع البيئة وتكيفه معها، فإن الإنسان نتيجة لتفاعله وتوافقه مع العالم الذى ولد فيه.

بيئات أفضل، وأناس ليسوا أفضل

ما الذى كان "سكينر" يقصده بعنوان ما وراء الحرية والكرامة لكتابه؟ لقد اعترف "سكينر" بأن "أدبيات الحرية" قد حققت نجاحًا فى الماضى فى إلهام الناس بالتمرد ضد السلطات القمعية. وكان من الطبيعى أن تربط هذه الكتابات بين التحكم فى الناس واستغلالهم وبين الشر، وتقدم المخرج من هذا التحكم والاستغلال على أنه شىء جيد.

أما "سكينر"، فقد وجد شيئًا مفقودًا فى هذه المعادلة البسيطة، وهو أن الإنسان قد شكل مجتمعه، بحيث يتضمن صورًا مختلفة من تحكم الناس فى بعضها، وأن هذا التحكم يقوم على النفور أو البواعث بدرجة أكبر من قيامه على القوة الواضحة. إن معظم هذه الصور الدقيقة من التحكم والسيطرة تجعل الناس مستعدين للخضوع لها؛ لأنها فى النهاية تخدم أهدافهم الاجتماعية أو الاقتصادية. وعلى سبيل المثال، فإن ملايين الناس يكرهون وظائفهم، ومع ذلك لا يتركونها بسبب آثار تركهم للعمل – إن هؤلاء يتحكم فيهم النفور وليس القوة وفى كلتا الحالتين فإنهم خاضعون للتحكم. يعيش البشر فى مجتمعات، وحتى يحافظوا على وجودهم فإن تلك المجتمعات تتطلب قدرًا معينًا من السيطرة والتحكم. ألن يكون من الأفضل أن نعترف بأننا لسنا أحرارًا ومستقلين كما نحب أن نعتقد، وأن نتحلى بالانفتاح تجاه اختيار صور السيطرة التى نخضع لها؟ لماذا لا نكون علميين بشأن صور السيطرة والتحكم الأكثر كفاءة؟ إن هذا هو أساس وجوهر المدرسة السلوكية فى علم النفس.

ويرى "سكينر" أن العقاب أسلوب سيئ للتعامل من لا يفهمون الأهداف الأكبر للمجتمع أو لا يجيدون التفاعل معها، وأن الأسلوب الأفضل هو تغيير سلوكيات هؤلاء من خلال التأكيد على أساليب سلوكية بديلة. ليس من الممكن أن نعطى الناس هدفًا أو نية، ومع ذلك فمن الممكن أن نجعل بعض السلوكيات جذابة وغيرها أقل جاذبية. وكتب "سكينر" يقول إننا إذا أخذنا بعين الاعتبار القوة التشكيلية الهائلة للبيئة، فسيكون من الأفضل أن نستخدم الموارد البيئية حتى "نصمم بيئات أفضل، لا بَشرًا أفضل". إننا لا نستطيع تغيير العقول، وكل ما نستطيع تغييره هو البيئة بما يجعل الشخص يتصرف بصورة مختلفة.

حلقات فى سلسلة واحدة

وكانت فكرة "سكينر" هى أننا قد نبدد طاقة هائلة فى تحسين أخلاقيات البشر فى حين أننا كجنس حى نستطيع إنجاز المزيد من خلال التركيز على نوعية المواقف البيئية التى تؤدى إلى الإنجاز الكبير. ولم ينكر "سكينر" أن هناك الكثيرين من الناس قدموا إسهامات هائلة، ومع ذلك

فقد كان يعتقد أننا كبشر نستطيع أن ننجز مثل ما أنجز هؤلاء ليس من خلال تقوية أخلاقيات الانتصار الفردى، بل من خلال توفير بيئات أكثر إيجابية.

قال "سكينر": "على الرغم من أن الثقافات تتطور على أيدى من ساعدتهم حكمتهم وحماسهم على تحديد ما يفعلونه أو ما سوف يفعلونه، فإن التطور النهائى ينتج عن البيئة التى تجعل كل من هؤلاء حكيمًا ومتحمسًا". إن ما نعتبره "خصائص للشخصية" هو فى حقيقته تراكم لتاريخ من الدعم البيئى. وبإيجاز، فقد كان "سكينر" يعتقد أن الثقافة السائدة تقدس البشر، أما هو فكان لا يعتقد أن سلوكيات البشر تختلف كثيرًا عن سلوكيات الحيوانات. ورغم إمعانه التفكير فى مدى تعقد البشر وسلوكياتهم، فقد قال إنهم لا يختلفون عن الحيوانات، من حيث إنهم تمكن دراستهم دراسة علمية. ورغم أن الشعراء، والكتاب، والفلاسفة، والمؤلفين طالما احتفوا بالدافع الداخلى الذى يوجه النفس الإنسانية، فقد كان تعريف "سكينر" العيادى للنفس هو: "النفس مخزون من السلوكيات الملائمة لموقف محدد".

وعندما سئل "سكينر" عن الضمير والأخلاقيات قال: "ليس الإنسان حيوانًا أخلاقيًّا بمعنى أنه يمتلك خصائص معينة بالفضيلة، ولكنه أسس بيئة اجتماعية معينة جعلته يتصرف بطرق أخلاقية".

ورغم أن "سكينر" كان يعتقد أن كل إنسان متفرد تفردًا كاملًا، فقد كان يرى أيضًا أن هذا ليس بالمعنى المفهوم، لأن كل فرد مرحلة فى عملية بدأت قبل وجوده بزمن طويل، وأن هذه العملية ستتواصل بعد ذهابه. وفى ظل هذا الإطار الأكبر، ألن يكون من الحماقة أن نكثر الحديث عن التفرد والفردية؟ من المؤكد أنه من الأكثر إنتاجية أن نعتبر أنفسنا حلقات فى سلسلة طويلة تشكلها عواملنا الوراثية وبيئاتنا، ومع ذلك فنحن أيضًا نستطيع تشكيل بيئاتنا.

تعليقات ختامية

أثار كتاب ما وراء الحرية والكرامة الكثير من الجدل عند صدوره؛ لأنه بدا كما لو كان يقوض أركان أخلاقيات الحرية الفردية. ولكن هل كانت أفكار "سكينر" بهذه الخطورة حقًّا؟

إن الحرية فكرة رائعة حقًّا، ومع ذلك فإن الثقافات والمجتمعات تتطلب - بحكم طبيعتها - نظمًا قوية من السيطرة والتحكم حتى تبقى. وقد وصف "سكينر" تطور الثقافة بأنه "تمرين هائل على السيطرة على الذات من نوع ما"، وأنه لا يختلف عن تنظيم الناس لحياتهم ليضمنوا تواصل البقاء والثراء. ومن هنا، فإن السيطرة والتحكم حقيقة من حقائق الحياة، وكان "سكينر" يرى أنه من الممكن خلق ثقافات تقل فيها السيطرة القائمة على النفور والتهديد بالعقاب إلى ثقافات أكثر إيجابية يتفق الناس عليها بإرادتهم وحريتهم، وهذا السيناريو هو ما ذكره فى كتاب Walden II - كلاسيكيته الأدبية الطوباوية. وقد يبدو ظاهر هذا التوجه أنه مرحلة أولى من الشيوعية، ومع ذلك فالاختلاف الأساسى بينه وبين المذهب الشيوعى هو إيمان الشيوعية غير السليم بالطبيعة البشرية. وفى المقابل، فقد كانت المدرسة السلوكية تستهدف التحليل العلمى لكيفية تصرف البشر،

بحيث لا تعتمد أية ثقافة تستمد من مبادئ هذه المدرسة وأفكارها على أمل حالم، بل على حقائق يمكن ملاحظتها.

ومن الأفكار المذهلة عند "سكينر" – والتى ربما كانت لها علاقة بعصرنا – أن الثقافات التى تعلى من قيمة الحرية الفردية على أى شىء آخر، والتى تقبل الرؤية "الرومانسية" لعلم النفس، والتى تقول بحرية الشخص من داخله.. إلخ - مثل هذه الثقافات تخاطر بأن تسبقها ثقافات أخرى تضع البقاء كأولوية أولى لها. قد تفتخر بعض المجتمعات بأنها مجتمعات "على حق"، ولكن هذا التصلب لا يضمن لها المستقبل المزدهر دائمًا.

إذا كنت من أنصار الاعتقاد القوى بالمسئولية الشخصية، وحرية الإرادة، وسمو الفردية؛ فإن كتاب "سكينر" قد يحدث ثورة فى تفكيرك. هل كان يعتقد فعلًا أن فكرة الفردية ينبغى أن تتلاشى؟ كلا، بل كان يريد باختصار التخلص من فكرة "الشخص الداخلى" – الذى يقال إنه يستطيع ببطولة أن يغير البيئة حتى يحقق أهدافه. قال "سكينر" إننا لا نغيِّر البشر بدراستهم دراسة علمية، إلا بقدر تقليل التحليل الذى قدمه إسحق نيوتن لقوس قزح من جماله.

ورغم أن كتابات "سكينر" قد لا تساير الموضة المعاصرة، فقد تركت أثرًا هائلًا على عدة مجالات، وربما جاء الوقت الذى تتغير فيه نظرة الناس إليه على أنه رجل المعامل البارد لتصبح صورة حقيقية له كشخص كان يعرف أن هناك الكثير من الخطورة فى المغامرة بوضع المذاهب والأفكار الرومانسية عن البشر. لقد كان إنسانيًّا حقيقيًّا، من حيث استهدافه إيجاد أساس عملى لتحسين حياة البشر.

" بى. إف. سكينر"

ولد " بورهوس فريدريك (" فريد") سكينر" عام ١٩٠٤ بقرية سوسكوهانا – وهى قرية صغيرة على خط سكك حديدية بولاية بنسلفانيا، وكان والده محاميًا ووالدته ربة منزل.

التحق "سكينر" بكلية هاميلتون فى نيويورك، وحصل منها على البكالوريوس فى اللغة الإنجليزية، وكان يحلم بأن يصبح كاتبًا. عاش حياة بوهيمية فى قرية جرينتش بنيويورك لفترة، ولم يحقق نجاحًا فى كتابة الشعر أو القصة القصيرة، وتصادف أن قرأ مؤلفات " بافلوف" ، و" جون بى. واطسون" – مؤسس المدرسة السلوكية فى علم النفس - فالتحق بجامعة هارفارد لدراسة علم النفس.

وفى هارفارد، حصل على درجتى الماجستير والدكتوراه، وأجرى بحوثًا، واشتغل بالتدريس. وقد شغل منصب رئاسة مجلس إدارة قسم علم النفس بجامعتى مينيسوتا (١٩٣٧ – ١٩٤٥)، وانديانا (١٩٤٥ – ١٩٤٨)، وفى هذه الأثناء أجرى الكثير من تجاربه التى أدت إلى شهرته. وفى عام ١٩٤٧، عاد إلى جامعة هارفارد ليحاضر عن" ويليام جيمس" ، ثم عمل بعد ذلك أستاذًا لعلم النفس بكلية إدجار بيرس.

وقد حصل "سكينر" على الكثير من صور التكريم، ومنها حصوله على الميدالية القومية الأمريكية فى العلوم عام ١٩٦٨، والتى أنعم عليه بها الرئيس "ليندون جونسون". ومن كتبه الأخرى: The Behavior of Organisms (١٩٣٨)، و Walden II (١٩٤٨)، Verbal Behavior (١٩٥٧)، والذى انتقده "ناعوم تشومسكى" انتقادًا شهيرًا، و Science and Human Behavior (١٩٥٣)، و About Behaviorism (١٩٧٤). ونشر سيرته الذاتية ثلاثية الأجزاء هى: Particulars of My Life (١٩٧٦)، و The Shaping of Behaviorist (١٩٧٩)، و of Consequences (١٩٨٣).

توفى "سكينر" بسرطان الدم عام ١٩٩٠.

١٩٩٩

الحوارات الصعبة

"قال الناس الذين عملنا معهم إنهم أصبحوا يشعرون بقلق أقل وكفاءة أكبر في كل ما يُجرونه من حوارات، وأنهم أصبحوا أقل خوفًا مما يقوله الآخرون. لقد زاد شعورهم بحرية الفعل في المواقف العصبية، وزادت ثقتهم بأنفسهم، وبتكامل شخصياتهم، وباحترامهم لأنفسهم، ولقد تعلموا أيضًا أنه كثيرًا ما يقوى التعامل البناء مع الموضوعات الصعبة في المواقف للجرحة للعلاقات، وأن هذه فرصة جيدة جدًا لا تعوض".

الخلاصة

تحمل الحوارات الصعبة بداخلها فرصة لتحويل العلاقات للأفضل، ولكن هذا لن يحدث إلا إذا تحول تركيز المرء أثناء الحوار من محاولة توصيل رسالة معينة إلى اكتشاف سبب سلوك محدثه بالطريقة التي يسلك بها.

المثيل:

"روبرت بولتون": *مهارات الناس* صـ ٣٦

"روبرت تشيالديني": *ترك الأثر* صـ ٧٤

"سوزان فوروارد": *الابتزاز العاطفي* صـ ١١٢

"كارل روجرز": *كيف نصبح بشرًا* صـ ٢٧٢

الفصل ٤٨

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين"

الحياة مليئة بالحوارات الصعبة، ومع ذلك فإننا جميعًا نتجنب هذه الحوارات، فهل هناك شىء يمكن أن يجعل هذه الحوارات أقل صعوبة؟ كان كتاب الحوارات الصعبة: كيف نناقش الأمور الأكثر أهمية نتيجة لخمسة عشر عامًا من العمل فى بحث أجرته جامعة هارفارد عن موضوع التفاوض، وهو البحث الذى نتج عنه أيضًا كتاب Getting to Yes الذى يناقش التفاوض، والذى بيع منه أربعة ملايين نسخة. ولما كانوا من المشاركين فى المشروع البحثى، فقد كان "ستون"، و"باتون"، و"هين" يستهدفون إيجاد طريقة لجعل التواصل الثنائى بين فردين أكثر فاعلية وكفاءة. لقد عملوا مع طلبة جامعة ومهنيين أثناء حواراتهم الأكثر صعوبة ولقاءاتهم للتوصل لأساليب جديدة لفهم الصراع والتفاعل.

ورغم أن الخلفية العلمية للمؤلفين فى التفاوض، والتأمل، والقانون؛ فإنهم يستندون فى تأليفهم لكتاب *الحوارات الصعبة* إلى نتائج بحوثهم عن السلوكيات بداخل المؤسسات، وأساليب العلاج المعرفى، وعلم النفس الاجتماعى، ونظرية التواصل، وخاصة آليات التواصل بداخل العائلات. وقد ذكر المؤلفون تأثرهم بعلماء نفس كثيرين مثل: "آرون بيك"، و"ديفيد بيرنز"، و"كارل روجرز"، وجاءت النتيجة كتابًا مرجعيًّا مميزًا يعرفنا بالأساليب القوية التى تم توظيفها فى الأماكن والأوقات التى كانت تتضمن أكبر قدر من المشاكل فى العالم مما أدى إلى جلوس الجانبين المتعارضين معًا وتكوين مستقبل جديد.

ما هو الحوار الصعب؟

بعد أن عرَّف "ستون"، و"باتون"، و"هين" موضوع كتابهم بأنه "أى شىء يجد المرء صعوبة فى التحدث عنه، ويحاول تجنبه"، فقد أوضحوا أن معظم الناس لا يستطيعون بسهولة أن:

- يتخلصوا من شخص.
- يهدموا علاقة
- يواجهوا زوجات آبائهم.
- يعرضوا مشكلة تعرضهم للتحيزات.
- يطلبوا زيادة فى الراتب.

ويشبه المؤلفون توصيل الرسالة الصعبة بإلقاء قنبلة يدوية مغلفة بالسكر "تُحدث الأثر التدميرى سواء ألقيت بقوة أو بنعومة". وليس الحل هو إلقاءها "بصورة تكتيكية"، وكذلك فلا يكفى أن يكون المرء "دبلوماسيًّا"؛ فليس من ضمانة فى أن لطفنا أثناء توصيل هذه الرسالة سيخفف من وقع أثرها. ما هو الحل - إذن؟ بدلًا من إلقاء القنبلة اليدوية "أو توصيل الرسالة"، يعدُنا المؤلفون بأن نُحدِث تحويلًا شاملًا فى حواراتنا بتحويلها إلى ما يطلقون عليه *الحوارات التعليمية*. وفى حين أن هذه الطريقة الجديدة من التواصل تتطلب جهدًا حتى تمكن السيطرة عليها وإجادتها، فإنها تقلل الضغوط الناتجة عن تفاعلاتنا مع الناس بصورة هائلة. إن الحوارات التعليمية تزيد ثقة كل الأطراف المشاركة فيها فى أنفسهم لعدم احتوائها على اللوم، حيث يحل الاستماع محل اللوم. وهذا يزيد الثقة بالنفس وبالآخر بصورة طبيعية، بحيث يتحول الصراع إلى فهم.

ثلاثة حوارات فى واحد

ويستند كتاب *الحوارات الصعبة* إلى فكرة أن "كل حوار صعب فى حقيقته ثلاثة حوارات"، فقبل وبعد الكلمات التى تُقال بالفعل فى الحوار هناك فى الغالب تلك الحوارات التى يغلب عليها أن تكون داخلية، وتتضمن تصورنا للموقف وما يمثله لنا من معنى.

حوار "ماذا حدث؟"

وهو ما يحدث عندما نفحص النتيجة من منظورنا: من قال ماذا، وعلى من يقع اللوم، ومن المحق؟. والمشكلة هنا أننا لا نراجع أبدًا رؤيتنا لمن المُحق ومن غير المحق، ولا نراجع حقيقة أن الحوارات الصعبة تدور حول "الحصول على الحقائق بصورة صحيحة"، وليست حول "ماذا يقصد محدثنا". إن هذه الحوارات صراعات فى المدركات، والتفسيرات، والقيم أساسًا.

ومع ذلك، فعندما نغير توجهنا من توصيل رسالة معينة إلى اكتشاف كيف يرى محدثنا الأشياء من منظور يختلف عن منظورنا، فإن الحوارات تقل حدتها فورًا وكثافتها الانفعالية. وبدلًا من أن نعتبر تصوراتنا للموقف على أنها "الحقيقة" نعتبرها مجرد تصورات.

حوار المشاعر

ما هو شعورى تجاه ما قيل؟ هل لمشاعر محدثى ما يبررها؟ هل لمشاعرى ما يبررها؟ ما الذى ينبغى أن أفعله إذا شعر محدثى بالغضب أو الألم؟

تدخل الحوارات الصعبة الكثير من المشاعر القوية، ومع ذلك فلا يتم التعبير عن هذه الانفعالات فى الغالب. عندما يتحدث اثنان، فثمة حوار موازٍ يجرى فى عقل كل منهما بشأن ما يشعر به نحو التفاعل.

إذا أخذنا فى الاعتبار أن المشاعر قد تغيم على إصدار الحكم الصحيح، وتجعل الأمور غير مريحة، ألا ينبغى علينا - إذن - أن نحاول أن نتحرر من المشاعر تمامًا؟ هل ينبغى علينا الالتزام

بـ "الحقائق" فحسب؟ رغم أن هذا قد يبدو فكرة جيدة، فإن "ستون"، و"باتون"، و"هين" يقولون إن تجريد الحوارات الصعبة من المشاعر أشبه بأوبرا بدون موسيقى، حيث نعرف قصة الأوبرا، ولكننا لا نعرف هدفها بأية حال. وقالوا إن "الحوارات الصعبة لا تتضمن انفعالات فحسب، بل هى أساسًا مشاعر يتم التعبير عنها".

حوار الهوية

هل يهز ما قلناه لمحدثنا أو ما قاله لنا شعورنا بهوياتنا؟ هل جعلنا الحوار نشعر فجأة بأننا أشرار من داخلنا، أو نفتقر للكفاءة، أو خونة؟ إن حوار الهوية يدور حول تصور الذات واحترامها.

إذا كان لدينا موعد مع رئيسنا فى العمل لنطلب منه فيه زيادة راتبنا، فإننا نشعر بالعصبية؛ وذلك لأننا سنثير مع ذلك الرئيس ومع أنفسنا تقدير قيمتنا. إنها ليست مسألة مال، بل شيئًا يتعلق بنا كأشخاص. وبالمثل، فإذا كان على رئيس العمل أن يفصل أحد العاملين معه، فما الذى يقوله هذا الحدث عن ذلك الرئيس، وهل هو شخص قاسٍ معدوم الشفقة؟ إن فصل أحد العاملين لا يخص الرئيس فى العمل إلا بصورة جزئية! ومعرفتنا بحوارات الهوية التى نجريها مع أنفسنا قد يكون لها أثر كبير على الحوارات الصعبة التى نجريها. إذا عرفنا أن هذه الحوارات تدور حول تصورنا لأنفسنا، فسيقل احتمال فقداننا للتوازن الانفعالى.

إننا عندما نعرف أن الحوارات الصعبة فى حقيقتها ثلاثة حوارات تجرى فى وقت واحد، وعندما نعرف الأخطاء التى نرتكبها فى كل نوع منها، فسوف نستطيع تغيير موضع تركيز تلك الحوارات – كما يقول المؤلفون.إذا عرفنا ذلك، فسنرى أنها لا تدور حول من المحق ومن غير المحق، بل حول فهم المشكلة الحقيقية. تتضمن معظم الحوارات الصعبة توجيه الاتهامات، ولكن هذا لا يؤدى إلا إلى مزيد من الصراع، والإنكار، والتوصل لأحكام غير صحيحة. إن اللوم لا يؤدى إلا إلى المزيد من التعتيم على المشكلة مما يمنعنا من معرفة موضع الخطأ.

وبديل اللوم هو الإسهام المشترك، وبدلًا من محاولة اكتشاف الموضع الذى يمكن توجيه اللوم عليه، علينا أن نحرص على التأكيد على ما أسهم فى إيجاد حل المشكلة، وهذا تحول بسيط من التركيز على الأشخاص إلى التركيز على المشكلة التى يتضمنها الحوار الصعب. إن توجهنا هنا يتحول من إثبات شىء معين أو "وضع أحدهم فى وضعه الصحيح" إلى فضول وبحث حل مشترك للمشكلة.

الاستماع إلى ما يقوله كل طرف

وأول ما يتطلبه الانتقال من توجيه اللوم إلى الإسهام فى حل المشكلة هو الاستماع: كيف يرى الآخر الموقف. وما تصوره لما حدث؟

ومن بين القواعد التى يقدمها المؤلفون فى الكتاب أن الناس لا تتغير أبدًا ما لم يشعروا بأن من يتعاملون معه قد فهمهم. إن طلبنا من أحدهم فعل شىء معين يقلل احتمالات أن يفعله فى حين

أن فهم ذلك الشخص قد يحطم جدار المقاومة عنده. وعلى سبيل المثال، قد يضايق "تريفور" أن "كارين" لا تقدم تقريرها فى الوقت المحدد. أما "كارين"، فلن تعتبر تسليمها التقرير فى موعده مهمًا إلا إذا فهم "تريفور" سبب عدم فعلها لذلك. وعندما يجلسان لمناقشة المشكلة، يكتشف "تريفور" أن "كارين" تفعل هذا نتيجة لكسلها أو حقدها، ولكن لأنها لابد أن تنتهى من طلبات العملاء أولًا. أما "كارين"، فإنها تسمع من "تريفور" كيف أن عدم تسليمها له التقرير فى موعده يسبب له مشاكل. وعندما يفهم كل منهما الآخر، فإنهما يستطيعان التوصل لشىء – ولكن ليس قبل ذلك. ويعبر المؤلفون عن هذا فيقولون: "إذا أردنا تحقيق أى تقدم فى حل الخلافات، فلابد أن نفهم ما يحدث للطرف الآخر جيدًا لنعرف مدى معقولية ما يفعله فى ضوء ظروفه".

ومع ذلك، فمن المؤكد أنه ستكون هناك أوقات نعرف فيها أننا على حق وأن الطرف الآخر مخطئ.. ألن نكون على حق عندما نحاول إقناع ابننا بأن يكف عن التدخين؟ ربما، ومع ذلك، فليست العبرة بمن المحق، فابننا يعرف قدر ما نعرفه عن أضرار التدخين، وهنا قد يكون الصراع حول تخلص الابن من صورة الابن المطيع والتمتع بقدر أكبر من الاستقلالية. وعندما يدرك الابن أن ذلك التغيير فى هويته قد فهمه الأب؛ فإنه قد لا يكون بحاجة لمواصلة التدخين.

لا تنفعل، بل عبر عن مشاعرك

إن التعبير الحريص عن المشاعر جزء فى الخروج بنتيجة من الحوارات الصعبة. ويقدم المؤلفون الكثير من النصائح الحكيمة فى هذا الصدد، ومنها:

- إذا حاولنا كبت مشاعرنا، فإنها ستظهر على أية حال من خلال نغمات أصواتنا، أو لغة أجسامنا، أو تعبيرات وجوهنا.
- لا ينبغى أن نخلط بين الانفعالية، والتعبير الواضح عن الانفعالات مثل قولنا: "أشعر بالألم"، أو "أشعر بالغضب". وعلينا ألا نترجم مشاعرنا إلى أحكام نصدرها على من نتعامل معه.
- من الصعب للغاية على بعض الناس أن يبدأوا جملة أو حوارًا بكلمة "أشعر بـ..."، ومع ذلك، فإن قولها سيجعل الطرف الآخر يستمع فعلًا.
- لا ينبغى أن نتنصل من مسئولينا عن انفعالاتنا، فهى حقيقة؛ لذلك احذر من جملة "الناس الجيدون ليست لديهم مشاعر سيئة".
- مشاعرنا لا تقل أهمية عن مشاعر الطرف الآخر، ومع ذلك فإننا عندما ننكر هذا، فإننا قد ندمر علاقاتنا بأيدينا. وعلى سبيل المثال، إذا أخفينا غضبنا من أزواجنا، فلن نحبهم الحب الصحيح حتى نعبر لهم عن ذلك الغضب.

مخاطر التفكير بأسلوب "إما كل شيء، أو لا شيء"

يقول المؤلفون إن الحوارات الصعبة تهديد لهوياتنا، ولا يعود الرعب منها إلى أنها تضطرنا لمواجهة مشكلة مع شخص آخر فحسب، بل وإلى مواجهة حقيقة "القصة التى نرويها لأنفسنا عن أنفسنا" أيضًا.

إن تصورنا لذواتنا يرتبط ارتباطًا كبيرًا بمستويات الأدرينالين لدينا، وهو ما يشرح سبب شعورنا بالقلق، أو الغضب، أو الرغبة المفاجئة فى الهروب من الموقف فى حالة الحوارات الصعبة.

إذا ذهبنا لمقابلة رئيسنا فى العمل لطلب علاوة - مثلًا - ثم رفض لأنه يرى أن أداءنا فى العمل ليس جيدًا بما يكفى فى العام الأخير، فإن رعبنا من التعرض للرفض يدفعنا لأحد توجهين، فإما أن نتحدى – حيث ندافع عن أنفسنا، وعن سجل أدائنا المهنى، أو المبالغة، وذلك بأن نعتبر أن الرئيس على حق، وأننا لا نستحق علاوة. وكلتا الاستجابتين تتضمنان التفكير بطريقة "إما كل شيء، أو لا شيء". إننا نعتبر أنفسنا مثاليين أو مخطئين.. ونحن ممتازون فيما نفعله أو معدومو الكفاءة. والتفكير بأسلوب "كل شيء أو لا شيء" أساس ضعيف لشعورنا بهوياتنا، ويجعلنا أكثر ضعفًا أمام أى انتقاد بسيط. ولكن هذا التفكير المستنزف – الذى يتجلى بشكل خاص فى الحوارات الصعبة - لا يستند إلى الواقع؛ فقلما كان الإنسان شيئًا أو نقيضه الكامل، وهذه الاستجابات تبالغ فى تبسيط الحياة.

والحل هو أن "نعقِّد" هوياتنا – أى نقدر أننا رغم أننا ربما قصرنا فى أداء بعض التكليفات فى العمل أثناء العام المنقضى، فإننا قد أجدنا أداء الكثير غيرها، وأداؤنا العام يجعلنا نعتقد أننا نستحق علاوة. تذكر أن الحوارات الصعبة فرصة رائعة للاقتراب من الحقيقة، وأن تصبح خبرة تعليمية بدون الشحن الانفعالى المعتاد. وبدلًا من البحث عن توصيل الرسالة: "أريد علاوة" أثناء لقائنا مع رئيسنا فى العمل، فيمكننا أن نقول: "هل ترى من المعقول أن أطلب زيادة فى راتبى؟". إن هذا ليس طلبًا؛ لذلك لا يأخذ الرئيس فى العمل موقفًا دفاعيًّا، ويقل احتمال تعرضنا للرفض أيضًا. إننا فى هذه الحالة نستكشف الموقف ونحصل على معلومات عنه، وبذلك فأيًّا كانت النتيجة فإنها لن تجعلنا نشعر بأننا مضغوط علينا، ولا أقل من أن نتعلم منها شيئًا.

تعليقات ختامية

عرفنا بعض المشاكل التى يقدمها كتاب الحوارات الصعبة وأساليب حلها، لكنه يقدم الكثير غيرها. وهو كتاب ينبغى اقتناؤه والرجوع إليه كثيرًا عندما نريد إثارة موضوع مهم مع أحدهم. ولأن الكتاب من تأليف ثلاثة مؤلفين؛ فإنه جيد القراءة، ويتضمن الكثير من الأمثلة الواقعية التى تجعله شيقًا. والشيء المفقود فى الكتاب هو قائمة بالمراجع رغم أنه من الواضح أن المؤلفين قد تأثروا بالكثيرين من المفكرين الذين سبقوهم فى هذا الصدد.

والجانب الأجمل من كتاب *الحوارات الصعبة* هو خلوه من أساليب التلاعب بالآخرين أثناء الحوار معهم، فليس هدف الكتاب أن يعلم قارئه كيفية الخداع النفسى للآخرين حتى يجعلهم

يوافقون على ما يريده، بل هدفه تغيير الجو العام للتعاملات بما يثير الفضول والتساؤل لدى كل طرف من أطراف الحوار عن احتياجات الطرف الآخر ورغباته مما يؤدى إلى تقدير وفهم من نوع جديد. عندما تخرج الافتراضات الخاطئة واللوم من المعادلة، فإنه لا يبقى فيها إلا الحقائق.

"دوجلاس ستون"، و"بروس باتون"، و"شيلا هين"

"ستون" محاضر فى القانون بكلية الحقوق جامعة هارفارد، وشريك فى مؤسسة Triad - وهى شركة استشارات متخصصة فى القيادة والتواصل. ولقد عمل كوسيط فى جنوب إفريقيا، وقبرص، وكولومبيا، وإثيوبيا، وقدم استشاراته لمنظمة الصحة العالمية.

*"**باتون**" المدير المساعد للمشروع البحثى عن التفاوض الذى أجرته جامعة هارفارد، ومؤسس شركة Vantage، وهى شركة لتقديم الاستشارات. وقد لعب دورًا كبيرًا فى جهود المفاوضات الدولية بما فيها العملية التى أدت إلى إلغاء سياسة الفصل العنصرى فى جنوب إفريقيا، والمفاوضات بين الولايات المتحدة وإيران أثناء أزمة الرهائن الأمريكيين عام ١٩٨٠، وقد شارك "روجر فيشر"، و"ويليام يورى" فى تأليف النسخة الثانية من كتاب Getting to Yes: Negotiating Without Giving IN (١٩٩١).*

"هين" محاضرة فى كلية الحقوق بجامعة هارفارد، وتقدم الاستشارات لعملاء الشركات، وساعدت على حل الصراعات بين القبارصة الأتراك واليونانيين، ووسيطة فى النزاعات بين أصحاب الأعمال والعاملين لديهم.

١٩٩٠

الظلام المرئى

" أذهلنى عندما أعدت قراءة مجموعة رواياتى – لأول مرة منذ سنوات – أن ألاحظ الطرق التى مالت فيها بطلات هذه الروايات إلى مصير غير حميد.. أذهلتنى مدى دقة إيجادى لمنابع الاكتئاب فى عقول هؤلاء الشابات.. وهذا الاكتئاب لم يكن فى الحقيقة – عندما حدث لى فى النهاية – غريبًا، بل ولا زائرًا غير مدعو، بل كان يطرق أبوابى منذ عشرات السنوات" .

" وحتى أولئك الذين لا يقدم لهم العلاج أية فائدة يستطيعون التطلع للهروب فى النهاية من وجه العاصفة. وإذا استطاعوا النجاة من العاصفة نفسها، فإن ضراوتها تتلاشى ثم تختفى بصورة شبه دائمة. يمر الحزن فى طريقه – غامضًا فى مجيئه، وغامضًا فى ذهابه – ويجد المرء السلام والسكينة فى النهاية" .

الخلاصة

قد يصيب الاكتئاب أى شخص، وأحيانًا ما تكون أسباب الاكتئاب غامضة.

المثيل:

"ديفيد دى. بيرنز": *الشعور بالرضا* صـ ٦٨

"آر. دى لينج": *الذات المنقسمة* صـ ٣١٤

"روبرت إى. ثاير": *أصل الحالات النفسية اليومية* صـ ٣٢٦

الفصل ٤٩

ويليام ستايرون

أدرك الروائى الأمريكى "ويليام ستايرون" أثناء زيارته لباريس فى ديسمبر عام ١٩٨٥ فى النهاية أنه كان يعانى من الاكتئاب. وكان "ستايرون" فى باريس ليتسلم جائزة أدبية كبيرة، وهى خبرة من الطبيعى أن يجد فيها دفعة قوية ومتعة له. ومع ذلك، ففى الحالة الضبابية التى كانت تسبب له ظلامًا ذهنيًّا كان خطابه بعد حصوله على الجائزة، والغداء الذى عقد على شرفه بعد حصوله عليها قد زاد من محنته. وقد زاد تظاهره بأنه على ما يرام من سوء حالته، وعندما كان يتناول العشاء مع ناشره ليلًا، لم يستطع حتى أن يقدم ابتسامة مصطنعة، وكان كل ما يفكر فيه هو العودة للولايات المتحدة لزيارة معالجه النفسى.

ويحكى كتاب *الظلام المرئى: ذكريات للجنون* تفاصيل هذه المعركة مع الاكتئاب. وكان الكتاب أساسًا محاضرة ألقيت فى كلية الطب بجامعة جونز هوبكيز ثم نشرت كمقال فى مجلة *Vanity Fair*، *وقد أدى أسلوبها الأدبى الرفيع إلى تميزها عن مئات المقالات فى* نفس الموضوع.

وصف ما لا يمكن وصفه

يقول "ستايرون" إن الاكتئاب يختلف عن غيره من الأمراض، من حيث إنه إذا أصاب شخصًا لم يكن قد أصيب به من قبل، فإنه لا يستطيع أن يقدم وصفًا له، حيث يختلف عن حالات الضيق التى عادة ما تصيب معظم الناس فى حياتهم اليومية العادية. وكون الاكتئاب يصعب وصفه للآخرين لا يؤدى إلا إلى زيادة الغموض حوله، وصعوبة الحديث عنه؛ لأنه إذا فهم الجميع طبيعة الاكتئاب، فلن يخجل أحد من الحديث عنه. وليس التعاطف مع المصاب بالاكتئاب فهمًا له.

وكان أفضل وصف قدمه "ستايرون" للمصاب بالاكتئاب هو أنه شخص يغرق، ومع ذلك فإنه يعترف بأن هذا الوصف أيضًا ليس صحيحًا. إن المصاب بالاكتئاب يصبح مثل المغيب عقليًّا والسائر فى نومه، حيث لا يشعر بأنه إنسان رغم أنه يستطيع التحرك والتحدث، وقد حدد "ستايرون" من علامات الاكتئاب:

- كراهية شديدة للذات وشعور بانعدام القيمة.
- أفكار وخيالات انتحارية.
- أرق.
- ارتباك وعدم قدرة على التركيز وهفوات فى الذاكرة.
- نقص حمض الكلوريد فى عصارة المعدة، وهو أسلوب العقل فى تجنب عدم تكامله، حيث يلقى باللوم على المعدة.

❖ نقص فى الشهوة الجنسية، والرغبة فى الطعام.

وقد لاحظ "ستايرون" أيضًا الطبيعة الحساسة لـ "الكلب الأسود"؛ فمعظم المصابين بالاكتئاب يبدأون يومهم مثلًا بداية غير مشجعة، حيث غالبًا ما لا يستطيعون النهوض من فراش نومهم، ولا تعتدل حالتهم المزاجية إلا مع تقدم اليوم. ويبدو أن "ستايرون" كان استثناء من هذا، فعادة ما كان "متمالكًا لنفسه" فى الصباح، ولكن ما أن تحل عليه الظهيرة حتى تضربه سحب سوداء، وفى المساء يشعر بمشاعر ويفكر فى أفكار لا يستطيع تحملها، ولا يشعر بأية راحة إلا بعد تناول وجبته المسائية. وبعد أن كان لا يعانى مشاكل فى النوم، فقد أصبح يتعاطى المهدئات والمنومات حتى يغفو لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات. وقد اكتشف أن الاكتئاب يزداد، أو يكبر مع تقدم ساعات اليوم؛ لأنه يتضمن ارتباكًا فى إيقاع شعور الجسم بالوقت، وهو ما يلعب دورًا قويًّا فى نوبات الحالات المزاجية السيئة أثناء اليوم.

وتحدث "ستايرون" أيضًا عن "حالة من الخَدَر اللاإرادى" يختفى أثناءها التفكير الطبيعى والمنطق. إن الاكتئاب إذا وصل لأقصى مداه، فقد يصيب الفرد بالجنون - بالمعنى الحرفى للكلمة؛ فالضغوط على الناقلات العصبية تؤدى إلى استنزاف النوبينيفرين، والسيروتونين فى المخ، وزيادة هرمون الكورتيزول. ويؤدى هذا الاضطراب فى كيمياء المخ وهرموناته إلى "مخ مختلج" يجعل الفرد يشعر بالابتلاء. ويشير "ستايرون" إلى أن تعبير "العصف الذهنى" شائع لأنه تصوير لانفعال فى المخ توصل قوتها العنيفة الحادة المتواصلة كل شىء.

المحظور الأكبر

كتب "ستايرون" عن مصدر إلهامه فى كتابته الأدبية: "ألبير كامى" الذى اكتشف رواياته فى المرحلة الأخيرة. وكان "ستايرون" قد رتب بالفعل لمقابلة "كامى" عندما وصلته الأنباء بوفاته. ورغم أن "ستايرون" لم يقابل "كامى" أبدًا، فقد شعر بخسارة كبيرة لوفاته. وكان "كامى" يعانى كثيرًا من الاكتئاب حتى أن الكثير من رواياته يعالج موضوع الانتحار.

وقد خصص "ستايرون" جزءًا كبيرًا من كتاب *الظلام المرئى* لعرض قصص أناس يعرفهم كانوا مصابين بالاكتئاب، وتساءل متعجبًا عن سبب انتحار صديقه "رومان جراى" رغم أنه مؤلف شهير، ودبلوماسى، ويعيش فى رغد العيش، ويستمتع بملذات الحياة. إذا كان شخصًا كهذا قد قرر أن الحياة لا تستحق أن يعيشها؛ أليس من الممكن أن يحدث هذا لكل شخص؟

إن أسر المنتحرين يجدون صعوبة فى أنهم قد قرروا الانتحار، ووجود محظور فى الحديث عن الانتحار يعود إلى اعتقادنا أن الانتحار دليل على الضعف — السير فى الطريق السهل — ولكن الحقيقة أن الانتحار عجز عن احتمال الألم فى الحياة لفترة أطول من هذا. إننا نتساهل مع من يُنهون حياتهم ليتخلصوا من الألم البدنى، ولكننا لا نتساهل مع من يُنهونها ليتخلصوا من ألمهم النفسى.

ثم يقول "ستايرون" إن نتيجة الوعى الحالى بالاكتئاب واهتمام الناس بالمصاب به، لم يعد معظم المكتئبين ينتحرون، ولكنهم إذا انتحروا "فلا ينبغى أن نلومهم بأكثر من لومنا للمنتحرين من المصابين بالسرطان".

ويرى "ستايرون" أن رجال الأدب والفن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وهذا ما يفسر القائمة الطويلة ممن انتحروا منهم مثل: "هارت كرين"، و"فينسنت فان جوخ"، و"فيرجينيا ولف"، و"إرنست هيمنجواى"، و"دايان أربوس"، و"مارث روثكو". لقد لام "فلاديمير ماياكوفيسكى" ابن وطنه "سيرجى إيسينين" على انتحاره، ولكنه انتحر هو نفسه بعد بضع سنوات. ما الذى قد تخرج به من هذا؟ إننا لا ينبغى أبدًا أن نصدر أحكامًا؛ لأن هؤلاء الأحياء لا يشعرون، بل لا يتخيلون فعلًا ما كان المنتحرون يشعرون به.

أسباب غامضة

ومن أسباب صعوبة علاج الاكتئاب أنه غالبًا ما لا يكون سببه واحدًا يمكن تحديده، فقد تكون الوراثة، أو الاختلال الكيميائى فى الجسم، أو الخبرات من الماضى، أو السلوكيات أسبابًا مهمة، وقد يؤدى علاج أحد هذه الجوانب إلى استبعاد جوانب أخرى. ويمكن أن ننسب الاكتئاب الشديد إلى أزمة من نوع ما، ومع ذلك فإن "ستايرون" يقول إن معظم من يعانون من أشياء سيئة يخرجون منها على ما يرام دون أن ينحدروا إلى دوامة المرض. ومعنى هذا أن الحدث المأساوى ليس سبب الاكتئاب، بل ربما استثار هذا الحدث سببًا كامنًا خفيًا لدى الفرد للإصابة بالاكتئاب.

وإليك ما كان "ستايرون" يعتقد أنه قد حدث له: لقد أقلع عن الشراب لأسباب صحية، فتخيل أنه بذلك قد تعرى من درع قوية ضد القلق والجزع، وأصبح مضطرًا للتعامل مع ما كان يعتقد أنه يخاف منه. وكان أول دليل على إصابته بالاكتئاب شعوره بنوع من الجمود تجاه أشياء كانت تبهجه من قبل مثل تمشيته كلابه فى الغابة أو قضائه الإجازة فى الريف. لقد انكفأ على نفسه، ولم يعد يستطيع الهروب من التدفق المتواصل للأفكار المؤلمة.

وقد يبدو هذا واضحًا،ولكن "ستايرون" يوضح العنصر الكامن من خلف إصابته بالاكتئاب، وهو الفقدان، سواء تمثل هذا الفقدان فى خوفه من أن يهجره الناس، أو أن يبقى بمفرده، أو أن يفقد أحبابه. وفى حالة "ستايرون" يبدو هذا صحيحًا، حيث توفيت والدته عندما كان فى الثالثة عشرة من عمره، فأدت هذه المأساة إلى شعور عميق لديه بالفقدان. وقد أوضح فى كتابه *الظلام المرئى* أن حالة الاكتئاب لديه نتيجة لظهور قلقه وجزعه العميقين الراسخين. وأدرك أنه مثل "كامى" فى أن الاكتئاب والانتحار موضوعان متكرران فى كتبه مما يعكس الاكتئاب لديه هو نفسه، حيث قال: "وهذا الاكتئاب لم يكن فى الحقيقة – عندما حدث لى فى النهاية – غريبًا، بل ولا زائرًا غير مدعو، بل كان يطرق أبوابى منذ عشرات السنوات".

وقد ذكر "ستايرون" فى كتابه أن والده – وكان مهندسًا بالموانئ – كان يعانى هو أيضًا من الاكتئاب. ونتيجة للعوامل الوراثية، والوفاة المبكرة لوالدة "ستايرون"، وحساسيته الفنية، فقد كان مرشحًا أساسيًّا للإصابة بالاكتئاب.

إذا فشلت كل أنواع العلاج، فالوقت شاف

لا يستطيع العلاج النفسى أن يقدم الكثير للمصابين بحالات متقدمة من الاكتئاب، وقد اكتشف "ستايرون" أنه لا العلاج النفسى ولا العقاقير قد ساعدته بأية حال فى التخفيف من حدة اكتئابه. ورغم مزاعم العديد من الأطباء، فقد كان يعرف أن الاكتئاب الحاد ليس له علاج سريع المفعول. قد تؤدى مضادات الاكتئاب، أو العلاج النفسى المعرفى، أو مزيج منهما دورًا فى علاج ذوى العقول المعذبة، ولكن المصاب بالاكتئاب لا يستطيع الاعتماد على أى منهما اعتمادًا كاملًا. ورغم التقدم الذى حدث فى أساليب العلاج، فليس هناك علاج كامل أو لقاح سريع المفعول. إن أسباب الاكتئاب تظل غامضة.

ولم يبدأ اكتئاب "ستايرون" فى الشفاء إلا بعد أن دخل المستشفى. وهو يعتقد أن التوازن فى الرعاية الطبية أنقذ حياته، وكان يتمنى لو كان قد فعل هذا من قبل. وكتب يقول: "أرى أن العلاج الحقيقى لى كان يتمثل فى الانعزال عن الناس والوقت".

وقد خرج "ستايرون" من هذه التجربة وهو يعرف أنه رغم أن المكتئب يرى حالته على أنها حالة دائمة، فإنها أشبه بعاصفة تهدأ حدتها فى النهاية، وما دام المرء حيًّا فسوف يهزمها. ويتذكر *الموضوع الرئيسى فى رواية "كامى" The Myth of Sisyphus* من أن البشر لديهم التزام بأن يحاولوا أن يبقوا على قيد الحياة حتى لو لم يكن ثمة أمل ظاهر واضح أمامهم. ما أسهل قول هذا على فعله، ومع ذلك فإن كل المصابين بالاكتئاب تقريبًا يتعافون منه دون أن يصيبهم أذى. وبالنسبة لمن تعافى منهم من الاكتئاب، فإن بانتظاره شعورًا ممتعًا بهيجًا.

تعليقات ختامية

يعتقد "ستايرون" أن الكثير مما كُتب عن الاكتئاب "متفائل بصورة غير مبررة"، فرغم أن بعض المصابين بالاكتئاب يستجيبون بصورة جيدة لبعض الأدوية، أو لصور معينة من العلاج النفسى، فليست معرفتنا بالاكتئاب متقدمة لدرجة تجعلنا نقدم وعودًا قاطعة بالشفاء منه. والطبيعى أن يتحمس المصابون بالاكتئاب للاعتقاد بوجود شفاء سريع، ولكن هذا التوجه يعرضهم للإحباط عندما لا يجدون شفاءً سريعًا لبؤسهم. ألَّف "ستايرون" هذا الكتاب قبل خمسة عشر عامًا، ومع ذلك فلم تتغير الحال حتى الآن.

عندما نعتبر أن الاكتئاب مرض يشتت شعورنا بذواتنا أو يظهر مشاكل لدينا فى هذا الشعور، فإنه ليس من المستغرب ألا يوجد علاج سريع له. يتضمن الاكتئاب اضطرابًا فى كيمياء المخ، وقد ينتج أيضًا عن الحوارات السلبية الداخلية لدى الفرد، وما وراء ذلك فإنه نتيجة للشعور العام

للمرء تجاه ذاته. وعلى سبيل المثال، لم يستطع "ستايرون" فهم نوبات الاكتئاب التى أصابته إلا من خلال تأمله فى حياته بالكامل. وكانت بعض أسباب اكتئابه بدنية – مثل إقلاعه عن الشراب، وتعاطيه المهدئات بجرعات غير صحيحة – ولكن كان لهذه الأسباب دوافع أكثر عمقًا تتعلق بالهوية والماضى.

لن تستغرق قراءتك لكتاب *الظلام المرئى* وقتًا طويلاً؛ فعدد صفحاته أربع وثمانون صفحة. رغم أن الكثيرين من المبدعين وقعوا فريسة للاكتئاب، فإن عليهم أيضًا ومن مسئوليتهم أن "يصفوا ما لا يمكن وصفه"، ومحاولة "ستايرون" فى هذا الصدد هى الأفضل، حيث إن ما كتبه عن الاكتئاب لا تصيب قارئه بالاكتئاب، بل ترفع من معنوياته!

"ويليام ستايرون"

ولد عام ١٩٢٥ بمدينة نيوبورت نيوز بولاية فيرجينيا، وكان يستطيع القراءة فى سن صغيرة، ونشر الكثير من القصص القصيرة من تأليفه فى جريدة المدرسة.

حصل على البكالوريوس من جامعة ديوك، ثم انضم بعد تخرجه فى القوات البحرية الأمريكية، حيث خدم برتبة الملازم أثناء السنتين الأخيرتين من الحرب العالمية الثانية. وبعد أن أنهى الخدمة العسكرية، استقر فى نيويورك، وعمل فى القسم التجارى بمؤسسة ماكجروهيل للنشر، ثم التحق بالكلية الجديدة للبحوث الاجتماعية لأخذ دورات تعليمية فى الكتابة والتأليف. عاش فى باريس فى بداية الخمسينات من القرن الماضى، حيث أسهم فى تأسيس المجلة الأدبية الشهيرة Paris Review.

وكانت أولى رواياته Lie Down in Darkness (١٩٥١) – التى تحكى عن محاولة شابة من أسرة راقية الانتحار – قد حققت نجاحًا أدبيًا مذهلًا جعلته يحصل على جائزة Prix de Rome من الأكاديمية الأمريكية للعوم والفنون. ومن كتبه الأخرى The Confessions of Nat Turner (١٩٦٧)، وهو الكتاب الذى فاز بجائزة بوليتزر، وSophie's Choice (١٩٧٩)، وهو الكتاب الذى حقق أعلى المبيعات، وفاز بجائزة الكتاب الأمريكى، وتحول إلى فيلم من بطولة "ميريل ستريب".

والجائزة التى فاز "ستايرون" بها عن كتاب الظلام المرئى هى جائزة Prix Mondial Cino del Duca – وهى جائزة سنوية للأدباء أو الفنانين أو العلماء الذين أسهموا إسهامًا كبيرًا فى تطور الحركة الإنسانية. توفى "ستايرون" عام ٢٠٠٦.

١٩٩٦
أصل الحالات النفسية اليومية

" إذا نظرنا إلى حالاتنا النفسية على أنها تأكيد على المعنى، وتعزيز أو إضعاف للمتعة فى حياتنا، فسوف نرى مدى أهميتها. ومن هذا المنظور، فإنها أكثر أهمية من السلوكيات اليومية، أو المال، أو الوضع الاجتماعى، أو حتى العلاقات الشخصية؛ لأن كل هذه الأشياء لا نراها إلا من خلال مُرشِح حالاتنا النفسية. إن حالاتنا النفسية من المكونات الأساسية لكياناتنا بعدد من الصور" .

الخلاصة

من المهم أن نكتشف ما يسبب حالاتنا النفسية نظرًا لأثرها الكبير على نوعية حياتنا.

المثيل:

"ديفيد دى. بيرنز": *الشعور بالرضا* صـ ٦٨

"مارتن سيليجمان": *السعادة الحقيقية* صـ ٢٨٨

الفصل ٥٠

روبرت إى. ثاير

تعتبر الحكمة التقليدية أن الضغوط أو الأفكار هى أساس الحالات النفسية بالإضافة إلى ردود أفعالنا تجاه أحداث أو معلومات معينة. قد يؤدى النجاح إلى أن نكون فى حالة نفسية جيدة، والفشل يؤدى بنا إلى حال نفسية سيئة، ورغم أن هذا حقيقى، فإنه ليس إلا جزءًا واحدًا من معادلة الحالات النفسية.

يرى عالم النفس "روبرت ثاير" أن الحالات النفسية ترتبط أيضًا بعدد الساعات التى ننامها، وحالتنا الصحية العامة، ومستوى لياقتنا، ودورات النوم والاستيقاظ اليومية لدينا، ونوعية طعامنا، وممارستنا الرياضة أو عدم ممارستها.

و"ثاير" يدَّرس الحالات النفسية منذ سبعينات القرن الماضى، ويعتبر أشهر خبير فى هذا المجال. وقد أقنعه الطلبة الذين يدرس لهم بألا يكتفى بكتاباته الأكاديمية، وأن يؤلف كتابًا عن التطبيقات العملية لنظريته؛ فكانت النتيجة كتابًا سهل القراءة هو كتابنا *أصل الحالات النفسية اليومية: إدارة الطاقة، والتوتر، والضغوط*.

تشريح الحالة النفسية

يعَّرف "ثاير" الحالة النفسية بأنها "شعور قائم يستمر لفترة من الوقت"، وتتميز الحالات النفسية عن الانفعالات، من حيث إن الانفعالات عادة ما تكون غير معروفة السبب على العكس من الحالات النفسية. ولم تنل الحالات النفسية من الدراسة والبحث ما نالته الانفعالات بسبب طبيعتها سريعة الزوال المحيرة، وهى على نقيض الانفعالات، قد تبدو أنها تأتى وتزول - مثل الرياح - بسرعة، ويبدو لنا أنها ليس لها سبب، فلماذا هى كذلك؟

عادة ما ترتبط الانفعالات بما يحدث فى المخ، أما الحالات النفسية فتنتج عن عمليات متواصلة فى العقل والجسم، وتتأثر كل منها بالأخرى بطرق معقدة. ويشبه "ثاير" الحالة النفسية بمقياس حرارة يقيس الحالة النفسية والبدنية للفرد. إنها توجد لغرض بيولوجى، وهو أن توضح لنا الأوقات التى نكون فيها فى خطر، أو تطلب منا أن نخفض هاماتنا، أو نستجمع قوانا، وتوضح لنا أيضًا متى نكون فى حالة من الراحة ومستعدين للفعل.

وقد توصل "ثاير" من خلال بحوثه إلى أن معظم الحالات النفسية تنبع من بُعدين أساسيين هما: الطاقة والتوتر. والحالة النفسية للاكتئاب تتميز بانخفاض مستويات الطاقة، والتوتر المرتفع (مع شعور باليأس)، فى حين أن الحالة النفسية المتفائلة تتضمن ارتفاعًا فى الطاقة وانخفاضًا فى مستوى التوتر (حيث يشعر المرء بأنه يستطيع إنجاز الكثير وبأنه أكثر حماسًا). وباختصار،

فإننا لا نستطيع الفصل بين ما تشعر به أجسامنا وما تشعر به عقولنا. وإذا كنا متعبين بدنيًا، فمن المحتمل أيضًا أن نشعر بالعصبية والتشتت، أو "بموت المخ". وبالمثل، فإذا كنا مكتئبين، فإننا لن نرغب فى تحميس أنفسنا من خلال ممارسة الرياضة.

الحالات النفسية الأربع الأساسية

يقول "ثاير" إننا نستطيع فهم كل الحالات النفسية وفقًا لأربع حالات أساسية تتراوح بين الطاقة والتوتر، هى:

- *الطاقة الهادئة*، وهى حالة من الشعور بالراحة، والثقة بالنفس، والحيوية، والتفاؤل. وهذه هى الحالة النموذجية للعمل، ويكون معظم الناس فى هذه الحالة فى الصباح، وهى تتميز بارتفاع مستويات الطاقة، وانخفاض مستويات التوتر.
- *التعب الهادئ*، وهو ما نشعر به من عدم وجود ضغوط قبل النوم، ولكنها تتضمن قلة الحيوية أيضًا. وتتميز هذه الحالة بانخفاض مستويات الطاقة، وانخفاض مستويات التوتر.
- *الطاقة الحادة*، وهو ما نشعر به أثناء كدنا فى العمل حتى ننجزه قبل الموعد النهائى. ويتمثل الشعور بالاستعجال هنا فى زيادة معدل نبض القلب نتيجة لزيادة إفراز هرمون الأدرينالين، والتقلص العضلى الهيلكى. ويدخل الجسم – من منظور تطورى – فى حالة استجابة "الهجوم أو الانسحاب" فى هذه الحالة، وتتميز هذه الحالة بارتفاع فى مستويات الطاقة والتوتر معًا.
- *التعب الحاد*، وهو ما يشعر به المرء عندما يكون منهمكًا تمامًا. وفى هذه الحالة يمتزج التعب البدنى بالقلق الصعبى، أو التوتر، أو الأفكار السلبية. وتتميز هذه الحالة بانخفاض مستويات الطاقة والتوتر. وتحدث هذه الحالة لمعظم الناس فى فترة ما بعد الظهيرة. وغالبًا ما يصل الناس لأقصى درجات هذه الحالة نتيجة لعدم نومهم الكافى ليلًا، أو لتناولهم طعامًا عديم القيمة الغذائية، أو لتناولهم المنبهات مثل الكافيين.

الإيقاعات اليومية

الإيقاع البدنى اليومى هو وصول طاقاتنا الطبيعية للذروة والقاع بدنيًا وذهنيًا. يرتفع مستوى طاقاتنا فى الصباح، ويصل لأقصى مدى له فى الساعة الواحدة ظهرًا، ثم يبدأ فى الانخفاض بعد ذلك ليرتفع ارتفاعًا متوسطًا فى بدايات الليل، ثم ينخفض ويواصل الانخفاض لحين النوم. ورغم أن معظم الناس "صباحيون"، فإن الإيقاع اليومى الأساسى يتضمن العديد من التباينات بين الأفراد، فهناك بعض الناس ممن تزيد طاقتهم مع تقدم اليوم، وهذا يحدث مع المنبسطين أكثر من حدوثه مع الانطوائيين. ومع ذلك فإن الشخص العادى يصل لقمة التوتر/ التعب حوالى الرابعة عصرًا، ويحدث بين التاسعة والحادية عشرة مساء انخفاض فى الطاقة الطبيعية مما يؤدى إلى زيادة فى التوتر، وحالة من التوتر/ التعب التى تؤدى إلى المشاعر السلبية (الحالات النفسية المنخفضة أو السيئة).

عندما يحاول الناس الإقلاع عن التدخين، فقلما يكون ارتدادهم بعد بضعة أيام من الإقلاع نتيجة للآثار الانسحابية للنيكوتين، بل يكون نتيجة للشعور بالضغوط اليومية الذى ينتج عنه حاجة نفسية لتقليل الضغوط والتوتر. وغالبًا ما يحدث الارتداد للإدمان فى فترة بعد الظهيرة عندما تنخفض مستويات الطاقة لدى الفرد، ويحتاج لراحة من التوتر (ونقطة الضعف المعتادة هنا تحدث حوالى الساعة الرابعة وأربع وثلاثين دقيقة عصرًا). ومن الواضح أن معرفتنا بالوقت الذى يمكن الانتكاس فيه قد تساعدنا على أن نضيف على جدول أعمالنا اليومى ممارسة الرياضة أو أى نشاط ينظم حالتنا النفسية.

تنظيم الحالات النفسية

عندما نشعر بانخفاض فى مستويات طاقتنا، علينا أن:

- نبحث عن التفاعل الاجتماعى، أو نبتعد عن الناس (بحسب طبيعتنا، وإن كنا منبسطين أو انطوائيين).
- نحاول السيطرة على أفكارنا (بالتفكير الإيجابى مثلًا).
- نشارك فى نشاط ممتع مثل ممارسة هواية، أو التسوق، أو التحلى بروح المرح.
- نقرأ كتابًا أو مجلة.
- نشرب العصائر المهدئة.
- نأكل بعض الحلويات.
- نتناول القهوة.
- نشاهد التليفزيون.

وتوضح البيانات أن ممارسة الرياضة هى أفضل منظم لحالاتنا النفسية، وأن ممارسة المشى السريع من ٥ – ١٥ دقيقة أثناء شعورنا بالتعب قد تؤدى – على غير المتوقع – إلى استعادتنا روحنا المعنوية المرتفعة، وتملؤنا بالحيوية لمدة تصل إلى ساعتين.

وثمة منظم آخر رائع للحالات النفسية، وهو التواصل الاجتماعى. إن مهاتفة صديق أو الحديث معه قد يخفض مستويات الضغوط بصورة هائلة. وهناك منظم آخر، وهو الاستماع للموسيقى، وهو ما أثبتت البحوث أنه فعال فى تقليل التوتر وزيادة الطاقة.

الطعام

يصعب قياس مدى تأثير طعامنا على حالاتنا النفسية قياسًا علميًا، ومع ذلك فقد نشر "ثاير" دراسة توضح الآثار غير المعروفة لتناول الوجبات الخفيفة التى تحتوى على سكريات، حيث أوضحت الدراسة أن هذه الوجبات تحسن الحالة النفسية على المدى القصير رغم أنها تصيبنا بحالة من "الفتور" بعد ساعة أو ساعتين، ويتمثل هذا الفتور فى قلة مستويات الطاقة وزيادة مستويات التوتر.

وترتبط الحالات النفسية بالإفراط فى تناول الطعام، أو اتباع الحمية الغذائية، حيث يقول "ثاير" إن من يكثرون من تناول السكريات يدخلون أنماطًا غذائية سيئة أخرى؛ لأن الانخفاض فى مستوى الطاقة الذى ينتج بعد ساعتين من تناول الحلويات يؤدى إلى حاجتهم لتناول المزيد من الوجبات السريعة.

الصحة

يتمتع الأصحاء بمستويات طاقة مرتفعة والمرضى بمستويات طاقة منخفضة بوجه عام. توضح البحوث أن الفرد عندما يعتبر أنه فى حالة نفسية سيئة، فإن جهازه المناعى لا يعمل فى ذلك الوقت بنفس الكفاءة التى يعمل بها عندما يكون فى حالة نفسية إيجابية.

النوم

تتأثر الحالة النفسية تأثرًا كبيرًا بقدر ما يحصل عليه الجسم من النوم لدرجة أن الحرمان من النوم لعدة أيام قد يؤدى إلى الاكتئاب.

ومن المؤثرات الأخرى على الحالات النفسية:

- النيكوتين، وهو يولد طاقة هادئة بصورة مؤقتة، وربما كان هذا السبب فى أنه ذو أثر إدمانى، فهو يمنح المدخن درجة من الحماس والهدوء فى نفس الوقت – وإن كان مؤقتًا.
- الشراب، وهو يؤدى إلى الاكتئاب، وإن كان يمنح المزيد من الطاقة بصورة مؤقتة.
- الكافيين، وهو يؤدى إلى طاقة حادة، ولكن يبدو أن الناس تريد هذا. يقول "ثاير" إن الطاقة الهادئة هى الحالة التى يرغبها الشخص أكثر من غيرها، ومع ذلك فإن الطاقة الحادة قد تكون بديلًا لها ومصدر هذه الطاقة الحادة هو الكافيين والمشروبات الغازية.
- الطقس (الاضطراب الموسمى)، أو الاكتئاب الناتج عن الشتاء، وهو الاكتئاب الذى يمكن تخفيف حدته بالتعرض لضوء خفيف أو الميلاتونين.

لماذا تعتبر الحالات النفسية بهذه الأهمية؟

لم يجرِ "ثاير" بحوثه على من يعانون من مشاكل شخصية كبرى، بل طلب منهم تقييم مدى إحساسهم بهذه المشاكل فى خمسة أوقات مختلفة من اليوم، فكانت النتيجة بعد فترة تقييم من عشرة أيام أن الإحساس بالمشكلة يكون أقل حدة فى الصباح عنه فى الظهيرة. وكلما كان الشخص فى حالة تعب حاد، فإن المشكلة تبدو له أكبر حجمًا.

لذلك، فإن من المستحسن ألا يفكر الشخص – كلما استطاع – فى مشاكله فى أوقات التعب الحاد؛ لأنها ستبدو أسوأ مما هى فى الواقع. وفى نفس الوقت، فإن أفكارنا فى فترة الطاقة المرتفعة قد تجعلنا أكثر تفاؤلًا مما ينبغى واقعيًا. إن مستويات طاقاتنا لا تؤثر على حالاتنا النفسية

فحسب، بل وتؤثر على ما نشعر بقدرتنا على فعله فى المستقبل أيضًا؛ لذلك ينبغى أن نعرف كيف تؤثر مستويات الطاقة لدينا على قدرتنا على إصدار الأحكام.

والنقطة المثيرة لدى "ثاير" هى أن الحالات النفسية "أهم من الأنشطة اليومية التى نمارسها، وما لدينا من مال، ووضعنا الاجتماعى، وبل وعلاقاتنا الشخصية"، وذلك لأننا لا نشعر بكل تلك الأشياء إلا من خلال مرورها على مرشحات حالاتنا النفسية، وإذا كنا فى حالة نفسية سيئة، فلن تكون إنجازاتنا وثروتنا ذات أهمية بالنسبة لنا، أما فى الحالة النفسية المتفائلة، فإن أسوأ الظروف يبدو لنا أننا نستطيع التعامل معها.

تعليقات ختامية

يقدم كتاب *أصل الحالات النفسية اليومية* مؤثرات عملية على كيفية أن نصبح أكثر وعيًا بأنفسنا فيما يتعلق بحالاتنا النفسية، ونقاط ضعفنا المتمثلة فى التعب الحاد؛ فهذه المعرفة ستساعدنا على اختيار أساليب صحية لتنظيم حالاتنا النفسية. وربما أنك تعرف أنه من الأفضل ألا تتخذ القرارات المهمة فى حياتك الساعة الثالثة صباحًا، فهو وقت تسيطر عليك فيه الأفكار القاتمة، أو أن تكف عن الصدام مع زميلك فى العمل الساعة الرابعة عصرًا، فهو وقت انخفاض مستويات طاقتك، وزيادة مستويات توترك.

وتتجاوز قيمة كتاب "ثاير" تقديم نصائح عملية بشأن أوقات الخطر فى التعب الحاد، حيث يوضح أن الحالة النفسية مثل فقاعة هواء تحيط بنا. ورغم أن ظاهر الحالات النفسية يوحى بأنها ليست ذات أهمية كبيرة، فإن "ثاير" يوضح أنها مكون أساسى من هوياتنا. وربما ساعدتنا النظريات النفسية الأخرى على أن نعتبر حياتنا وحدة كلية. ومع ذلك، فربما رأى البعض أن دراسة الحالات النفسية أكثر فائدة، وذلك لأن هذه الدراسة ستقوم على ما نشعر به فى اللحظة الحاضرة، والحياة تُعاش فى اللحظة الحاضرة رغم كل شىء.

"روبرت إى. ثاير"

يشغل روبرت ثاير منصب أستاذ لمادة علم النفس بجامعة كاليفورنيا، بمدينة (لون أيلاند)، منذ عام ١٩٧٣. وقد حصل على درجة البكالوريوس من جامعة رودلاند، فيما حصل على درجة الدكتوراه من جامعة روتشستر.

وإضافة إلى مقالاته الأكاديمية ذات القيمة العلمية الكبيرة، فقد ألف كتابى:
The Biopsychology of Mood and Arousal (1989) and Calm Energy: How people Regulate Mood with Food and Exercise (2001).

٥٠ عملا كلاسيكيا آخر

1 **Gordon Allport *The Nature of Prejudice* (1954)**

كتاب مرجعى عن جذور التمييز العنصرى كان مصدر إلهام لـ "مارتن لوثر كينج"، و"مالكوم إكس".

2 **Virginia Axline *Dibs in Search of Self* (1964)**

كتاب حقق أعلى المبيعات يناقش العلاج النفسى للأطفال، ويعالج مشكلة تأخر الطفل فى إقامة علاقات مع العالم من حوله.

3 **Albert Bandura *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (1997)**

كيف يؤثر توقعنا بما نستطيع فعله على ما نحققه بالفعل من تأليف رائد علم نفس معاصر.

4 **Aaron T. Beck *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (1979)**

كتاب مرجعى عن تسبب التفكير الخاطئ فى الاكتئاب، ومؤلفه مؤسس العلاج النفسى المعرفى.

5 **Ernest Becker *The Denial of Death* (1973)**

كتاب حائز على جائزة بوليتزر، وهو يناقش المدى الذى يمكن أن يصل إليه الناس فى إنكارهم لفنائهم. وهو كتاب من منظور المدرسة الفرويدية، ولكن قراءته ممتعة.

6 **Bruno Bettelheim *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales* (1976)**

كتاب شهير، وشائع لدى القارئ العادى، وملهم عن علم نفس القصص الخيالية.

7 **Alfred Binet & Theodore Simon *The Development of Intelligence in Children* (1916)**

كتاب أساسى من تأليف الرواد فى اختبارات الذكاء.

8 **John Bradshaw *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (1990)**

كتاب عبارة عن تطبيق عملى لمراحل التطور الإنسانى لدى "إريكسون"، ويوضح أن جذور المشاكل النفسية لدى الراشدين فى المراحل الانتقالية السابقة لا يتم التوصل لحل ملائم لها. إن إصلاح "الطفل بداخلك" يمكنك من التطور كراشد – كما يقول الكتاب.

9 **John Bowlby *Attachment* (1969)**

الكتاب الأول من ثلاثة كتب للمؤلف يستعرض خلالها علاقة الطفل بالأم التى تؤسس "سلوك التعلق"، وهو أحد مجالات عمل علم النفس.

10 **Joseph Breuer & Sigmund Freud *Studies on Hysteria* (1895)**

كتاب يحتوى على دراسات حالات كان بمثابة بداية التحليل النفسى. والنظرية التى يقوم عليها الكتاب هى أن الأعراض الهستيرية الغريبة تنتج عن الذكريات المؤلمة المكبوتة، وهى النظرية التى تبرأ منها "فرويد" بعد ذلك.

11 **Jerome Bruner *Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture* (1990)**

يقدم مؤلف هذا الكتاب، وهو أحد مؤسسى علم النفس المعرفى نموذجًا للعقل يقوم على خلق العقل للمعنى وليس على المعالجة الحاسوبية مثل الحاسوب.

12 **Mary Whiton Calkins *An Introduction to Psychology* (1901)**

عملت مؤلفة هذا الكتاب مع "ويليام جيمس"، وكانت أول امرأة ترأس الجمعية الأمريكية لعلم النفس (١٩٠٥)، ومع ذلك فلم تسمح لها جامعة هارفارد بالحصول على شهادة الدكتوراه. وكانت تعتبر أن علم النفس "علم طبيعى للنفس البشرية".

13 **Antonio Damasio *Descartes' Error. Emotion, Reason, and the Human Brain* (1994)**

ويقدم هذا الكتاب نظرية مؤلفه، وهو باحث شهير فى المخ يفند فى هذه النظرية الفصل بين العقل والجسم، ويوضح أن الانفعالات جزء حيوى من إصدار الأحكام بصورة عقلانية، واتخاذ القرارات.

14 **Hermann Ebbinghaus *Memory: A Contribution to Experimental Psychology* (1885)**

يقدم هذا الكتاب لأول عمل تجريبى فى علم النفس بخصوص التعلم والذاكرة، وقد وضع معايير مرتفعة للبحوث التى أجريت بعد صدوره.

15 **Leon Festinger *Theory of Cognitive Dissonance* (1957)**

يقدم هذا الكتاب نظرية شهيرة عن كيفية تحلى الناس بالإصرار والمثابرة فيما يخص معتقداتهم، حتى عندما يتضح خطأ ما يعتقدونه.

16 **Eric Fromm *Escape from Freedom* (1941)**

دراسة كبرى على مدى استعداد الناس للخضوع للنظم الفاشية، وقد صدر الكتاب قبل أن يظهر الرعب الذى أنتجته النازية فى ألمانيا.

17 **William Glasser *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* (1965)**

يقدم هذا الكتاب أسلوبًا بديلًا للتعامل مع المرض العقلى، ويقوم على فكرة أن الصحة العقلية تعنى قبول المرء لمسئوليته عن حياته.

18 **Dennis Greenberger & Christine Padesky** ***Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*** **(1995)**

كتاب شهير فى أساليب العلاج النفسى المعرفى الفعالة، وهو ليس للمكتئبين فقط.

19 **Robert D. Hare** ***Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us*** **(1993)**

مؤلف هذا الكتاب من أشهر الباحثين على مستوى العالم فى المختلين اجتماعيًّا، وهو يوضح أن المختل اجتماعيًّا يعرف الخطأ والصواب، ومع ذلك لا يشعر بالذنب أو تأنيب الضمير على ما يقترفه.

20 **Richard Herrnstein & Charles Murray** ***The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life (1994)***

أثار هذا الكتاب جدلًا كبيرًا من خلال تأكيده على اختلاف مُعامل الذكاء باختلاف الأعراق البشرية، وهو كتاب يقوم على نظرية أكبر تقول إن الذكاء – وليست الطبقة الاجتماعية – هى المؤشر على مدى النجاح الاقتصادى.

21 **Eric Kandel** ***In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind*** **(2006)**

مؤلف الكتاب عالم أعصاب حاصل على جائزة نوبل، وهو يعرض فى هذا الكتاب خلاصة خبرة ثلاثين عامًا من حياته المهنية فى اكتشاف كيفية عمل الخلايا العصبية فى المخ فى تخزين الذكريات، ويمزج هذه الخبرة العملية بذكرياته الشخصية فى فيينا أثناء حكم النازى، وفراره هو وأسرته للولايات المتحدة الأمريكية.

22 **David Keirsey & Marilyn Bates** ***Please Understand Me: Character and Temperament Types*** **(1978)**

كتاب حقق أعلى المبيعات موضوعه تصنيف الشخصية وفقًا لمعيار "يونج"/ "بريجز مايرز"، ويتضمن "أداة مساعدة على تصنيف الحالة المزاجية" لمساعدة القارئ فى التعرف على نوعية شخصيته.

23 **Joseph Le Doux** ***The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*** **(1996)**

هذا الكتاب رؤية عالم أعصاب كبير لكيفية تطور المراكز العصبية والدوائر الكهربية فى المخ بما يحافظ للفرد على بقائه.

24 **Harriet Lerner** ***The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*** **(1985)**

كتاب شهير لعالمة نفس خبيرة فى المجال تناقش فيه موضوع غضب النساء الذى لم يناقشه أحد، وتوضح أسبابه الحقيقية، وأثره على العلاقة بين الجنسين.

25 Daniel J. Levinson *The Season's of a Man's Life* (1978)

كان هذا الكتاب وقت صدوره ثوريًا، ويدور حول مراحل حياة الرجل البالغ التى أوضحتها بدرجة أكبر نظريات "إريك إريكسون". وقد كان لمؤلف الكتاب "ليفنسون" أثر هائل على "جيل شيهى" (انظر تعليقنا عليها صـ ٢٩٦).

26 Kurt Lewin *Field Theory in Social Science* (1951)

يُعرف مؤلف هذا الكتاب "ليوين" بأنه "أبو علم النفس الاجتماعى"، وقد أكد من خلال نظريته أن السلوك الإنسانى نتيجة لمزيج من التفاعل مع الآخرين (آليات عمل الجماعة)، والخصائص الداخلية.

27 Elizabeth Loftus *Eyewitness Testimony* (1979)

وهذا الكتاب بمثابة هجوم من مؤلفته، وهى عالمة نفس جنائية على مدى إمكانية الاعتماد على شهادة شهود العيان فى القضايا الجنائية. وتشتهر المؤلفة أيضًا بمعارضتها لمتلازمة الذاكرة المكبوتة.

28 Konrad Lorenz *On Aggression* (1963)

ومؤلف الكتاب حاصل على جائزة نوبل، وصاحب الدراسة الشهيرة "غريزة القاتل" لدى الإنسان، ويوضح فى هذا الكتاب نظريته، بالإضافة للآثار المدمرة لاجتماع اللاعقلانية مع الذكاء لدى أحد الأفراد.

29 Rollo May *Love and Will* (1969)

وهو كتاب حقق أعلى المبيعات، ومؤلفه عالم نفس من منظور وجودى، ويوضح أن الحب، والعلاقة الجنسية دافعان مختلفان تمامًا؛ فالحب يحفز أسمى وأعلى إنجازاتنا، وأن نقيض الحب ليس الكره، بل اللامبالاة.

30 Douglas McGregor *The Human Side of Enterprise* (1960)

أصبح عالم النفس مؤلف هذا الكتاب "ماكجريجور" أستاذًا فى عالم الأعمال من خلال تصنيفاته للأساليب الإدارية إلى "نظرية س" (وهى السيطرة المباشرة لرؤساء العمل)، و"نظرية ص" (وهى ترك الموظفين يحفزون أنفسهم بأنفسهم). ويستلهم المؤلف توجه "أبراهام ماسلو" فى علم النفس من منظور الحركة الإنسانية.

31 Hugo Munsterberg *Psychology and Crime* (1908)

وجهت جامعة هارفارد لمؤلف هذا الكتاب الألمانى المولد، وعالم النفس التجريبى للعمل بها إلى جانب "ويليام جيمس". وكان رائدًا فى علم النفس الصناعى (سلوكيات الناس فى بيئات العمل)، والسلوك الإجرامى.

32 Richard Nesbitt *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think* D*ifferently... and Why* (2003)

ويقدم مؤلف هذا الكتاب فكرة مثيرة للجدل ومدهشة تقول إن شعوب آسيا، والشعوب الشرقية تفكر بطريقة مختلفة، ويعارض فيه الافتراضات بوجود سلوكيات عامة مشتركة لدى البشر.

33 Sylvia Plath *The Bell Jar* (1963)

يظل هذا الكتاب الأدبى الرائع (والسيرة الذاتية أيضًا)، والذى يحكى عن تعرض سيدة شابة لانهيار ذهنى ممتع القراءة.

34 Otto Rank *The Trauma of Birth* (1924)

هذا الكتاب من تأليف أحد أعمدة جماعة "فرويد"، ويصف فيه قلق الانفصال الناتج بعد الميلاد، وكيف أن الناس تقضى ما تبقى من حياتهم فى محاولة لاستعادة الارتباط الأصلى بأمهاتهم.

35 Wilhelm Reich *Character Analysis* (1933)

ويقدم هذا الكتاب نظرية مثيرة للجدل لعالم نفس أسترالى يقول فيها إنه من الممكن تحليل الشخصية العامة للفرد، وأنها غير خاضعة لخلايا عصبية معينة، أو أحلام، أو ارتباطات عقلية. وأكد أيضًا أن الطاقة الجنسية البدنية المكبوتة قد تعبر عن نفسها على الجسم فى صورة عضلات، وأعضاء جسم.

36 Flora Rheta Schreiber *Sybil* (1973)

قصة حقيقية مثيرة عن سيدة لها ست عشرة شخصية، ونضالها حتى تُحدث تكاملًا فى شخصيتها. وقد بيع من هذا الكتاب ملايين النسخ، وذكر فى مسلسل Frasier.

37 Hermann Rorschach *Psychodiagnostics: A Diagnostic Text Based on Perception* (1921)

ويقدم هذا الكتاب نتائج التحليل النفسى الذى أجراه مؤلفه عالم النفس السويسرى "رورشاش" على ٤٠٠ مريض ذهنيًا، وأشخاص عاديين بأسلوب اختبار نقطة الحبر الذى اشتهر به.

38 Thomas Szasz *The Myth of Mental Illness* (1960)

يقترح مؤلف الكتاب - وهو ناقد شهير للعلاج النفسى – أن المرض الذهنى فى حقيقته "مشكلة فى طريقها للحل"، ويربط بين التشخيص المعاصر للمرض النفسى ومحاكم التفتيش الإسبانية القديمة، ويعارض أى نوع من العلاج النفسى يتضمن إرغام المريض على شىء.

39 Virginia Satir *Peoplemaking* (1972)

هذا الكتاب هو استكشاف قوى من مؤلفته استشارية العلاج الأسرى لآليات العلاقات الأسرية.

40 Andrew Solomon *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (2001)

وهذا الكتاب الحاصل على الجوائز رحلة يطوف المؤلف بقارئه فيها فى كل جوانب مرض الاكتئاب، ويقول إنه لا يمكن القضاء على الاكتئاب لأنه جزء من الطبيعة البشرية.

41 Harry Stack Sullivan *Interpersonal Theory of Psychiatry* (1953)

وهو كتاب يشرح فيه مؤلفه – وهو معالج نفسى لا ينتمى لأية مدرسة من مدارس علم النفس – كيفية تكون "نظام الذات"، أو الشخصية من خلال العلاقات بين الأفراد خلافًا لفكرة "فرويد" عن الذات الداخلية.

42 Deborah Tannen *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (1990)

الكتاب الأعلى مبيعًا لأستاذة لغويات تناقش فيه أسباب أن التواصل بين الجنسين قد يكون فى غاية الصعوبة، وهذا الكتاب هو الأول من نوعه فى تقديم هذا الموضوع لجمهور عريض.

43 Lewis Terman *The Measurement of Intelligence* (1916)

ومؤلف الكتاب رائد من رواد علم النفس المعرفى، ومبتكر اختبار ستانفورد بينيه لقياس مُعامل الذكاء (وهذا الاختبار نسخة معدلة من اختبار بينيه سيمون)، وكان يعتقد أن الذكاء موروث. وقد أجرى أيضًا بحوثًا عن الأطفال الموهوبين فى بداية ظهور هذه الدراسات.

44 Edward Lee Thorndike *Animal Intelligence* (1911)

ومؤلف الكتاب عالم نفس أمريكى رائد أوضح كيف تتعلم كل الحيوانات مستخدمًا الصناديق التى تحتوى على متاهات الفئران الشهيرة.

45 Edward B. Titchener *Experimental Psychology* (four volumes, 1901-05)

كتاب مهم لأحد تلاميذ "فيلهلم واندت" الذى أسهم فى تأسيس أول معمل لعلم النفس فى الولايات المتحدة بجامعة كورنيل.

46 John B. Watson *Behaviorism* (1924)

كتاب أسهم فى تأسيس المدرسة السلوكية فى علم النفس، وهو كتاب سهل القراءة.

47 Max Wertheimer *Productive Thinking* (1945)

وهذا الكتاب أسهم مؤلفه عالم النفس الأمريكى الألمانى التابع لمدرسة الجشطلت فى فن التفكير، وبالتحديد فى تحديد البنية الأساسية للمشكلة، وأخذ الأشياء غير المألوفة بعين الاعتبار.

48 Robert Wright *The Moral Animal: Why We Are the Way We Are* (1995)

كتاب قيِّم لعالم نفس تطور يوضح فيه الأسس الجينية وراء السلوكيات الإنسانية بما فى ذلك تعدد الأزواج أو الزوجات، والغيرة، والتنافس بين الأشقاء، وسياسة المصالح الشخصية فى مجال العمل.

49 Wilhelm Wundt *Principles of Physiological Psychology* (1873-74)

وهذا الكتاب هو ما جعل مؤلفه "واندت" الشخصية الأهم فى علم النفس الذى كان فى بدايته وقت صدور الكتاب. وقد ترجم الكتاب للإنجليزية "إدوارد تيشنر" عام ١٩٠٤.

50 Irvin D Yalom *Love's Executioner: and Other Tales of Psychotherapy* (1989)

هذا الكتاب شرح صادق وصريح للعلاقة بين المعالج النفسى والمريض، ويقدم دراسات حالات جذابة.

الترتيب الزمنى لصدور العناوين موضوع هذا الكتاب

"ويليام جيمس" *مبادئ علم النفس* ١٨٩٠

"سيجموند فرويد" *تفسير الأحلام* ١٩٠٠

"جان بياجيه" *اللغة والتفكير عند الطفل* ١٩٢٣

"ألفريد أدلر" *فهم الطبيعة الإنسانية* ١٩٢٧

"إيفان بافلوف" *الردود الشرطية المنعكسة* ١٩٢٧

"آنا فرويد" *الأنا وآليات الدفاع* ١٩٣٦

"كارين هورناى" *صراعاتنا الداخلية* ١٩٤٥

"هانز آيزنك" *أبعاد الشخصية* ١٩٤٧

"إريك هوفر" *المؤمن الحقيقى* ١٩٥١

"فريتز بيرلز" *العلاج بأسلوب مدرسة الجشطلت* ١٩٥١

"ألفريد كينزى" *السلوك الجنسى لدى المرأة* ١٩٥٣

"ميلانى كلين" *الحسد والامتنان* ١٩٥٧

"إريك إريكسون" *الشاب "لوثر"* ١٩٥٨

"هارى هارلو" *طبيعة الحب* ١٩٥٨

"آر. دى. لينج" *الذات المنقسمة* ١٩٦٠

"ألبرت إليس"، و"روبرت إيه هاربر" *دليل الحياة العقلانية* ١٩٦١

"كارل روجرز" *كيف نصبح بشرًا* ١٩٦١

"إيريك بيرن" *ألعاب تلعبها الناس* ١٩٦٤

"توماس إيه. هاريس" *أنا على ما يرام - أنت على ما يرام* ١٩٦٧

"كارل يونج" *الأنماط والعقل الباطن الجمعى* ١٩٦٨

"ناثانيل براندن" *علم نفس تقدير الذات* ١٩٦٩

"فيكتور فرانكل" *إرادة المعنى من الحياة* ١٩٦٩

"إدوارد دى بونو" *التفكير الجانبى* ١٩٧٠

"أوليفر ساكس" *الرجل الذى ظن زوجته قبعة* ١٩٧٠

"أبراهام ماسلو" *الأبعاد القصوى للطبيعة الإنسانية* ١٩٧١

"بى. إف. سكينر" *ما وراء الحرية والكرامة* ١٩٧١

"جيل شيهى" *الممرات* ١٩٧٤

"ستانلى ميلجرام" *إطاعة السلطة* ١٩٧٦

"روبرت بولتون" *مهارات الناس* ١٩٧٩

الترتيب الزمنى لصدور العناوين موضوع هذا الكتاب

"إيزابيل بريجز مايرز" *المواهب تختلف* ١٩٨٠

"ديفيد دى. بيرنز" *الشعور بالرضا* ١٩٨٠

"سيدنى روزن" صوتى سيذهب معك: *القصص التعليمية لـ" ميلتون إريكسون"* ١٩٨٢

"هيوارد جاردنر" *أطر العقل* ١٩٨٣

"روبرت تشيالدينى" *ترك الأثر* ١٩٨٤

"آن موير"، و"ديفيد جيسيل" *المخ الجنسى* ١٩٨٩

"ويليام ستايرون" *الظلام المرئى* ١٩٩٠

"ميهالى تسيكسينتميهالى" *الإبداع* ١٩٩٦

"روبرت إيه. ثاير" *أصل الحالات النفسية اليومية* ١٩٩٦

"جافين دى بيكر" *نعمة الخوف* ١٩٩٧

"سوزان فوروارد" *الابتزاز العاطفى* ١٩٩٧

"دانيال جولمان" *العمل بذكاء انفعالى* ١٩٩٨

"فى. إس. راماشاندران" *أشباح فى المخ* ١٩٩٨

"جون إم. جوتمان" *المبادئ السبعة لإنجاح الزواج* ١٩٩٩

"دوجلاس ستون"، و" بروس باتون" ، و" شيلا هين" *الحوارات الصعبة* ١٩٩٩

"ستيفن بينكر" *اللوح الأبيض* ٢٠٠٢

"مارتن سيليجمان" *السعادة الحقيقية* ٢٠٠٢

"بارى شوارتز" *تناقص الاختيار* ٢٠٠٤

"مالكولم جلادويل" *طرفة العين* ٢٠٠٥

"لوان بريزنداين" *المخ الأنثوى* ٢٠٠٦

"دانيال جيلبرت" *التعثر فى السعادة* ٢٠٠٦

المراجع

الطبعات التالية هى التى لجأنا إليها أثناء بحثنا لإعداد هذا الكتاب. وبجوار كل كتاب تاريخ نشره الأول.

Adler, A. (1992) *Understanding Human Nature,* Oxford: Oneworld.

de Becker, G. (1997) *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence,* New York: Random House.

Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships,* London: Penguin.

Bolton, R. (1986) *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts,* New York: Prentice Hall.

de Bono, E. (1970) *Lateral Thinking,* London: Penguin.

Branden, N. (2001) *The Psychology of Self-Esteem,* New York: Wiley.

Briggs Myers, I. with Myers, P. (1995) *Gifts Differing: Understanding Personality Type,* Palo Alto, CA: Davies-Black.

Brizendine, L. (2006) *The Female Brain,* New York: Morgan Road.

Burns, D. (1980) *Feeling Good: The New Mood Therapy,* New York: William Morrow.

Cialdim, R. (1993) *Influence: The Psychology of Persuasion,* New York: William Morrow.

Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention,* New York: HarperCollins.

Ellis, A. & Harper, R. (1974) *A Guide to Rational Living*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Erikson, E. (1958) *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History,* London: Faber and Faber.

Eysenck, H.J. (1966) *Dimensions of Personality,* London: Routledge & Kegan Paul.

Forward, S. (1997) *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You,* London: Transworld.

Frankl, V. (1969) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy,* London: Meridian.

Freud, A. (1948) *The Ego and the Mechanisms of Defence,* London: The Hogarth Press.

Freud, S. (trans. Joyce Crick) (1990) *The Interpretation of Dreams,* Oxford: Oxford University Press.

Gardner, H. (1983) *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences,* New York: Basic Books.

Gilbert, D. (2006) *Stumbling on Happiness,* London: HarperCollins.

Gladwell, M. (2005) *Blink: The Power of Thinking Without Thinking,* London: Penguin.

Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence,* London: Bloomsbury.

Gottman, J. & Silver, N. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work,* London: Orion.

Harlow, H. (1958) "The Nature of Love," *American Psychologist, 13:* 573-685. Also at http://psycbclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm.

Harris, T.A. (1973) *I'm OK—You're OK,* New York: Arrow.

Hoffer, E. (1980) *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements,* Chicago: Time-Life Books.

Horney, K (1957) *Our Inner Conflicts,* London: Routledge & Kegan Paul.

James, W (1950) *The Principles of Psychology, Vols I & II,* Mineola, NY. Dover.

Jung, C. G. (1968) (trans. R. F. C. Hull) *The Archetypes and the Collective Unconscious,* Princeton University Press.

Kinsey, A. (1953) *Sexual Behavior in the Human Female,* Philadelphia: Saunders.

Klein, M. (1975) *Envy and Gratitude: And Other Works 1946-1963,* London: Vintage.

Laing, R. D. (1960) *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness,* London: Penguin.

Maslow, A. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature,* London: Penguin.

Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority,* New York: HarperCollins.

Moir, A. & Jessel, D. (1989) *Brainsex: The Real Difference Between Men and Women,* London: Mandarin.

Pavlov, I. (2003) *Conditioned Reflexes,* Mineola, NY. Dover.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality,* London: Souvenir.

Piaget, J. (1959) *The Language and Thought of the Child,* London: Routledge & Kegan Paul.

Pinker, S. (2003) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature,* London: Penguin.

Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998) *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind,* New York: HarperCollins.

Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person,* Boston: Houghton Mifflin.

Rosen, S. (ed.) (1982) *My Voice Will Go With You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson,* New York: WW Norton.

Sacks, O. (1985) *The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales,* London: Pan Macmillan.

Schwartz, B. (2004) *The Paradox of Choice: Why More Is Less,* New York: HarperCollins.

Seligman, M. (2003) *Authentic Happiness,* London: Nicholas Brealey/ New York: Free Press.

Sheehy, G. (1976) *Passages: Predictable Crises of Adult Life,* New York: Bantam.

Skinner, B.F. (1971) *Beyond Freedom and Dignity,* Indianapolis: Hackett.

Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999) *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*, New York: Viking.

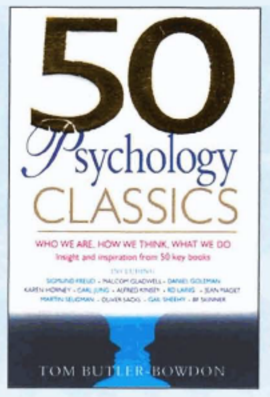
Styron, W. (1990) *Darkness Visible: A Memoir of Madness,* New York: Vintage.

Thayer, R. (1996) *The Origin of Everyday Moods,* Oxford: Oxford University Press.



توم باتلر - باودون: خبير شهير فى مجال "الكتابة عن القدرات البشرية"، وقد فاز أول كتاب من تأليفه "**أهم 50 كتابًا فى مساعدة الذات**" بجائزة بنيامين فرانكلين، واختارته مجلة *Foreword* كتاب العام. وتشمل ثلاثية "توم" من كتب تطوير الذات: **أهم 50 كتابًا عن النجاح، وأهم 50 كتابًا روحية**، وقد ترجمت إلى سبع عشرة لغة.

تخرج "توم" فى كلية لندن للعلوم الاقتصادية، وجامعة سيدنى. وهو يعيش ويعمل فى كل من المملكة المتحدة، وأستراليا. وبالإضافة إلى التأليف، فإن "توم" يعقد منتديات، ويدير موقعه الإلكترونى: موقعه
www.butler-bowdon.com



أهم 50 كتابًا فى علم النفس

"هذا الكتاب يقدم لك فرصة فريدة للتعرف على مجموعة رائعة من الكتب المهمة فى علم النفس فى إطلالة سريعة".

دكتور راج بيرسود أستاذ الفهم العام للعلاج النفسى بجامعة جريشام

"إن كتاب أهم 50 كتابًا فى علم النفس هو دليل الشخص الذكى للكتب الشهيرة فى مجال علم النفس، حيث يطوف بنا فى رحلة تتضمن خمسين كتابًا ومئات الأفكار عبر قرن من الزمان ليستعرض أهم الكتب المعاصرة مثل كتاب طرفة العين لـ "جلادويل"، وكتاب السعادة الحقيقية لـ "سيليجمان"، بالإضافة إلى حكمة أعلام مجال تطوير علم النفس.

استكشف فى هذا الكتاب أفكار عدد من أعظم مفكرى علم النفس مثل:
ألفريد أدلر • ألبرت إليس • ميلتون إريكسون • إريك إريكسون • فيكتور فرانكل • آنا فرويد • سيجموند فرويد • هارى هارلو • كارين هورناى • ويليام جيمس • كارل يونج • ألفريد كينزى • ميلانى كلين • آر. دى. لينج • أبراهام ماسلو • ستانلى ميلجرام • إيفان بافلوف • فريتز بيرلز • جان بياجيه • كارل روجرز بى. إف. سكينر

اكتسب خلاصة البحوث العلمية لرواد علم النفس، والعلاج النفسى، وأطباء الأعصاب المعاصرين فى كتب:
السعادة الحقيقية • اللوح الأبيض • الابتزاز العاطفى • الشعور بالرضا • المخ الأنثوى • أطر العقل • أصول الحالات المزاجية • تناقض الاختيار • أشباح فى المخ • التعثر فى السعادة • توظيف الذكاء الانفعالى

اكتشف أسباب تفكيرنا وسلوكنا بالطريقة التى نفكر ونسلك بها من خلال الكتب الأكثر رواجًا فى علم النفس مثل:
طرفة العين • الحوارات الصعبة • ألعاب تلعبها الناس • نعمة الخوف • أنا على ما يرام - أنت على ما يرام ترك الأثر: علم نفس الإقناع • التفكير الجانبى • الرجل الذى ظن أن زوجته قبعة • الممرات • مهارات الناس • علم نفس تقدير الذات • المبادئ السبعة لإنجاح الزواج

بالإضافة إلى تعليقات علمية على كل كتاب من هذه الكتب المهمة، ومعلومات عن مؤلفه، علاوة على دليل **بخمسين كتابًا أخرى مهمة فى علم النفس** تقدم إطلالة متفردة على هذا المجال الجذاب.

"يقدم هذا الكتاب الممتع ملخصات قيمة وممتعة لخمسين من أكثر الكتب أثرًا فى مجال علم النفس. وهو كتاب لا غنى عنه لمن يدرسون علم النفس ليتخصصوا فيه". فى. إس. راماشاندران: مدير مركز المخ والمعرفة بجامعة كاليفورنيا فى سان دييجو




6 281072 071394
282205233